

الموسوعة القبطية الشاملة
٣
دراسات روحية بأشراف
نياقة الحبر الجليل
الأنبا متاؤس
اسقف ورئيس
دير السريان العامر

بحث عن رأى المسيحية فى التدخين
والخمر وكيفية الإقلاع عنهما

هل تدخين السيجارة خطية ؟!

بقلم دياكون
د. ميخائيل مكسى اسكندر

مكتبة المحبة

مكتبة المحبة

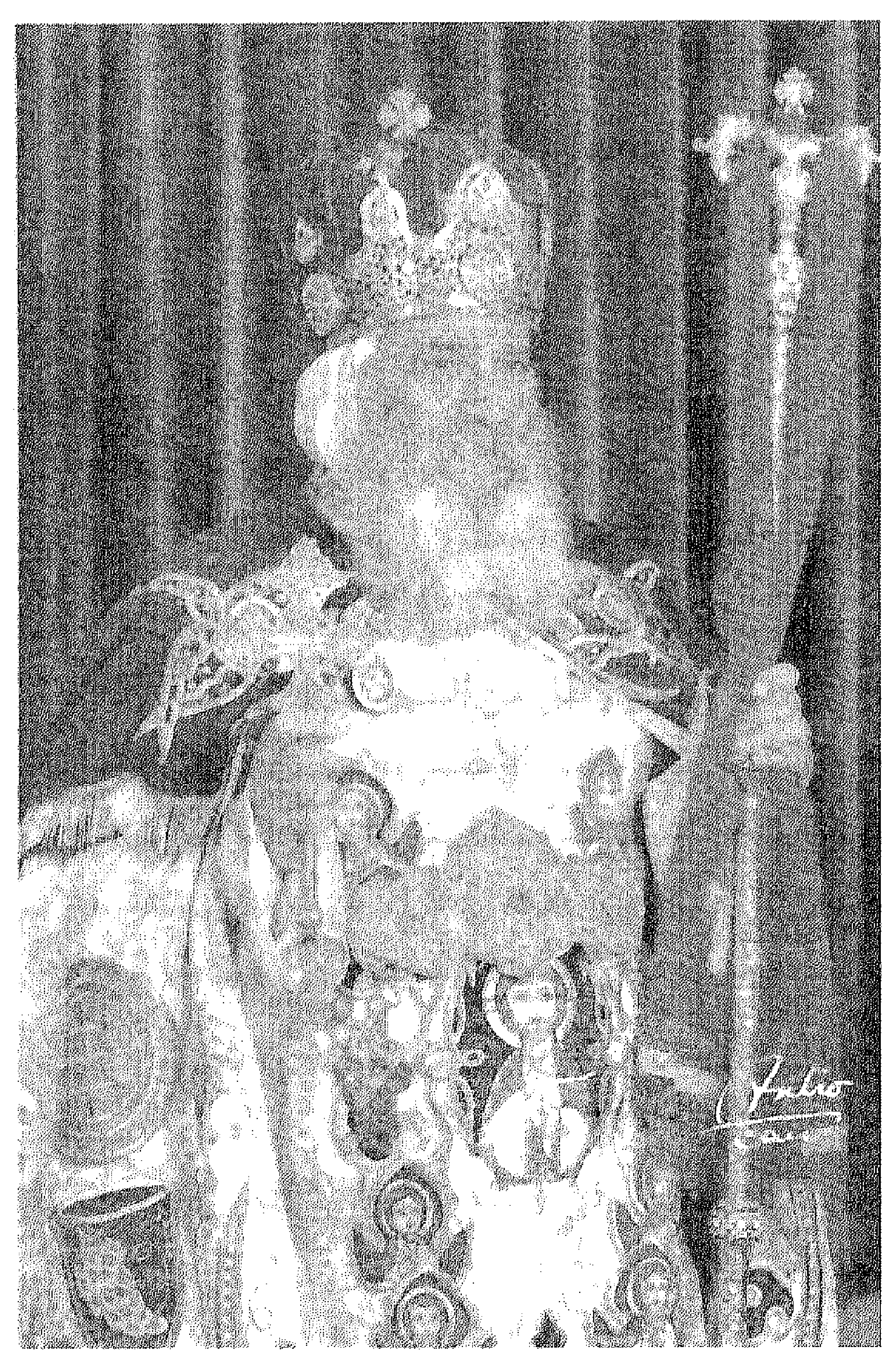
+ هل تدخين السيجارة خطية؟!

(بحث عن رأى المسيحية فى التدخين والخمر)

وكيفية الإقلاع عن التدخين بطريقة عملية ناجحة

بقلم:

دياكون د. ميخائيل مكسى إسكندر



قداسة البابا شنودة الثالث

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

الباب الأول

هل تدخين السيجارة خطية ؟!

مقدمة عن مفهوم الحلال والحرام :

+ سألني صديق «هل السيجارة حلال أم حرام»؟! وبمعني آخر: «هل التدخين خطية؟» وكان من رأيه أن السيجارة ليست محرمة (شرعاً)؛ لأنه لم يرِد نص صريح يُنهي عنها؛ وسنري رداً شافياً علي ذلك، في السطور التالية بإذن الله.

+وتناقشت مع شخص آخر، فقال إنه «يعرف ضرر التدخين»؛ لذا فهو يُقلّل من السجاير !! بينما يتمسك بها مدخن ثالث: «الي النفس الأخير»! مؤكداً إنه لم يصبه أي ضرر منها منذ أن تعرّف عليها ! وقال آخر: «إن الآباء والمعلمين والأطباء ، وبعض رجال الدين يدخنون علناً، فلا يري مانعاً من مُجاراتهم في عاداتهم، وتلك هي الطامة الكبري!

+ وقد زعم أحدهم أن السيجارة «تدفئ الصدر، في الجو البارد». وكان من رأي مدخن آخر«أنها تساعد علي الهضم، وتُهدّئ الاعصاب، في وقت الغضب، وتروّق الدم»! وكلها بالطبع مجرد أوهام!!

وقد أقامت لجنة الأسرة بكنيسة القديسة دميانة بالهرم : «حلقة دراسية» عن الإدمان والمخدرات ، أيام «السبت ١٦ ، ٢٣ ، ٣٠ نوفمبر ١٩٨٥ ». وقد تعرضت الندوة لموضوعات التدخين والخمر والمخدرات.

ومن الاسئلة التي قدمت عن التدخين ما يلي «وسنجد لها حلولاً مناسبة، في هذه الدراسة»: -

١ - هل التدخين حرام؟ وما الحرام في هذا ؟!

٢ - ما هي أخطار المعسل علي الإنسان؟ وما الفرق بين السيجارة والشيشة؟!

٣ - لماذا يجد المدخن أنه من الصعب عليه الإقلاع عن التدخين؟

٤ - «أنا أدخن بكثرة: فكيف أمتنع عن السيجارة؟!»

٥ - هل السيجارة أو الخمر تصلح أدوية (علاج) لمرض ما ؟!

٦ - كيف يمكن للإنسان أن يمتنع عن السجاير بطريقة صحية؟

٧ - ما هي الخطوات التي تُتّبع في منع إدمان الخمر أو السجاير؟! هل بعلاج طبي أم بالنصيحة؟

٨ ـ لماذا يُدخِّن بعض الكهنة، رغم علمهم بأن التدخين مُضر؟!
وعثرة للشعب؟!

٩ ـ هل يصح أن يدخن إنسان في مكان مغلق، بين أناس
جالسين؟ وماضرره؟

١٠ ـ هل هناك حُبوب معينة تمنع التدخين؟

١١ ـ ماذا يفعل الابناء مع أب كبير السن، يدخن حديثاً؟!

١٢ ـ يقولون إن السيجارة تنقص العمر، ولكن نري مدخنين قد
تَعدُّوا السبعين؟ فما رأيك؟!

١٣ ـ الزوج والزوجة والابن (عمره ١٧ سنه)، كلهم يدخنون
ويذهبون إلي بيت الله، ومواظبون علي التناول، فهل
هذا خطأ أم لا؟!

١٤ ـ أبي مواظب علي الصلاة والتناول، ومدمن سجاير
وخمر، وأشياء أخريَ، هل هذا حرام؟!

١٥ ـ إمتنعت عن التدخين حوالي عشرة أشهر، ونتيجة
لظروف صعبة، بدأتُ أدخِّن بشراهة. فكيف أستطيع أن
أمتنع عن التدخين نهائيا، لاسيما وأن لي رغبة قوية
في ترك السيجارة؟

وإظهاراً للحقيقة، فإننا نبحث هذا الموضوع الخطير ـ من كافة جوانبه العلمية والروحية ـ مستخدمين العقل والمنطق، تاركين الحُكم النهائي للقارئ اللبيب.

وفى البداية نشير لمفهوم المسيحية، بالنسبة للحلال والحرام، كمقدمة ضرورية للبحث

هل هناك طعام حلال أو حرام (أو شراب طاهر أو نجس) في المسيحية؟!

لو رجعنا إلي شريعة موسي، نجد أنها تصرح لليهود بأن يأكلوا بعض لحوم الحيوانات والطيور والأسماك «دعتها طاهرة». وحرمت عليهم تناول البعض الآخر، واعتبرها اليهود «نجسة»، ومن يمسها «يكون نجساً» (لا ١١: ١ ـ ٣١). ولعل الهدف الإلهي من تحريم أكلها أنها ضارة صحياً: «مثلاً وجود الدودة الشريطية في لحم الخنزير». وكانت تلك هي الطريقة التي يجبر بها الله ـ هذا الشعب البدائي ـ علي عدم أكلها نهائياً!

كذلك حرمت التوراة الشرب من إناء «بدون غطاء»

(مكشوف). أو إذا سقطت به دابة ميته، واعتبرت ماءه نجساً (لا ١: ٣٣) لأنه عُرّضة لتسرُّب الحشرات السامة، أو لتلوثه بالميكروبات، والفيروسات (بالمفهوم العلمي الحديث).

وبالمثل، نفهم الحكمة من فكرة عزل المرضي ـ بأمراض معدية ـ أربعون يوماً (الكارانتينا» (باللغة الإيطالية)، وهو المعروف «بالحجر الصحي» حالياً. واعتبار هؤلاء المرضي «نجسين» (في نظر شريعة موسي). حتي لا يجرؤ أحد علي الاقتراب منهم فيصُاب، وينقل العدوي لغيره.

كما حضت اليهودية علي ضرورة طهارة الجسد، وغسله ـ مع الثياب ـ بالماء، لاسيما بعد العلاقات الزوجية (أو الإحتلام) وعدم مس الموتي، وفي حالة حيض النساء، باعتبارها كلها من الأمور التي تدنس الجسد، وتمنع الصلاة (أو الدخول إلي هيكل سيلمان).

أما بالنسبة للمسيحية: فقد كشفت عن المعني الحقيقي للطهارة والنجاسة، بأن أوضحت صراحة أن «الخطية» هي وحدها التي تُنجّس الانسان كله، وتدنس القلب والفكر، والحواس. إذ قال الرب «ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان،

بل الذي يخرج منه» (مت ١٥: ١١) أي الخطايا، والشهوات النابعة من القلب الفاسد (لو ٦: ٤٥)، وأن الماء لا يغسل القلب الشرير، بل تُطهِّره التوبة والدموع. وأن الحرام هو الخطية الفعلية، كالكذب والسرقة والظلم والغش والزنا، وعدم طاعة الله، وأمثالها (أنظر يشوع ٧: ١ ـ ٢٦).

ومع إيمان المسيحية بضرورة إتباع القواعد الصحية العامة: «كنظافة البدن، وتناول الطعام الصحي بالقدر النافع للجسد)، فهي تدعو أساسا إلي نقاوة الفكر، ونقاوة الحياة الداخلية أولاً.

ومن المؤكد أن الإستحمام ونظافة الجسد، وغسل الثياب، أمور صحية لازمة (يهوذا٨) لكنها لا ترتبط بنجاسة الجسد، التي ترتبط روحيا «بالخطية» وحدها، والسيد المسيح نفسه يدعو بشدة إلي «أولوية نقاوة القلب» قبل غسل الأيدي والأرجل (مت ٢٣: ٢٦).

والمسيحية من جهة أخري، لا تعتبر أين نوع من الطعام أو الشراب نجساً أو طاهرا في حد ذاته (رو ١٤: ١٤). وندلل علي ذلك بأنه عندما حاول الرسول بطرس، أن يتمسك بأفكار

اليهود، عن تصنيف الطعام الحيواني، بين طاهر ونجس، وعدم الأكل مع غير اليهود (والامتناع عن طعامهم) ظهرت له : «مائدة من السماء» في رؤيا إلهية: «رأي فيها السماء مفتوحة، وإناء نازلاً عليه، مثل ملاءة عظيمة، مربوطة بأربعة أطراف، ومدلاة علي الأرض وكان فيها كل دواب الأرض والوحوش والزحافات، وطيور السماء، وصار إليه صوت: «قم يا بطرس إذبح وكُلْ!! فقال بطرس: كلا يا رب، لأني لم آكل قط شيئاً دنساً أو رجساً! فصار إليَّ صوت ثانية: ما طهَّره الله لا تدنسّه أنت» وكان هذا علي ثلاث مرات (لتأكيد الفكرة). ثم ارتفع الإناء أيضاً إلي السماء» (أع ١٠: ٩ ـ ١٥).

وقد تناقش الرسول يولس، مع القديس بطرس الرسول في هذا الأمر وحسم معه هذا الموضوع بصورة قاطعة (غل ٢: ١١ ـ ١٤)، وكتب للكنيسة يقول «إن هذه الأطعمة والأشربة (المحرمة في العهد القديم) والغسلات المختلفة، والفرائض الجسدية في شريعة موسي، موضوعة الي وقت الإصلاح (عب ٩: ١٠)، الذي قام به المسيح ، ووضع الرسول مبدءاً مسيحياً، لنسير عليه، في حياتنا، ونصه كالآتي: «كل الأشياء

(الاطعمة والأشربة) تحل، (للمسيحي العادي)، ولكن ليس كل الأشياء توافق (الصحة أو الجسد المريض). كل الأشياء تحل (أي ليست حراماً في ذاتها)، ولكن ليس كل الأشياء تبني» (١ كو ١٠: ٢٣).

وبمعني آخر : كل طعام حلال، وكل شراب غير ممنوع شرعاً، (كنسياً) ما لم يضر الجسد، ويفسد الروح (الحياة الروحية). وقد دعم هذا الرأي قرار «المجمع الرسولي الأول» بأورشليم سنة ٥٣م، بألا تثقل الكنيسة علي المسيحيين، بتحريم أطعمة معينة، كما هي الحال في اليهودية، لذا إكتفي الرسل بأن يمتنع المسيحيون نهائياً عن: «المذبوح للأوثان، والمخنوق، والدم، فقط» (أع ١٥: ١٩ ـ ٢٠).

وعلي ذلك، فليس ثمة مادة غذائية «حرام في ذاتها» (أو نجسة في ذاتها)، فالخمر ـ مثلاً ـ طاهرة (كحول للتطهير) ولكن المسيحية تأمر بالإمتناع عنها طواعية، لأنها ضارة من عدة جوانب. وبالمثل أي مشروب معين يمتنع عن تناوله طواعية، إن كان ضاراً بالجسد، أو أنه مصدر عثرة، أو إساءة للغير، بطريق مباشر، أو غير مباشر.

والخلاصة...:

أن المسيحية لا تقبل بمبدأ تقسيم الطعام إلي نجس ومحرم ومكروه، لأن: «كل الأطعمة قد خلقها الله، لنتناولها بشكر» (اتي ٤: ٢): «وكل ما يُقدم لنا، نأكله» (دون تمييز بين طاهر ونجس) (تي ١: ١٥)، ولا يتشكك ضميرنا منه (١كو ١٠:٥)

والأساس في الحث علي تجنُّب المشروبات الروحية، وغيرها علي ضوء ضررها الحقيقي للجسم ومن ثم، فإن كل ما يؤذي الجسد، ويتلِف أعضاؤه، ينبغي أن يمتنع عنه المسيحي، مهما إلتذَّ به، ومهما كانت كميته قليلة، أو كثيرة، فالخوف كل الخوف من أول كأس، ومن أول سيجارة!!

وعلي نفس القياس، فإن المسيحية، تمنع الإسراف في تناول الطعام (الشراهة)، وتعتبره خطية (شهوة طعام)، مهما كان نوعه لأنه يُتخِم الجسد، ويملأه بالشهوة، والترهُّل، ويقوده للمرض.(١)

---

(١) الدسقولية، باب ٣٤.

وينطبق نفس الشئ علي تناول بعض المشروبات الشائعة كالشاي الثقيل «الضار»، عدة مرات يومياً. أو شُرب القهوة (السادة علي الريق)،[1]. وينطبق بالأكثر علي حالة إدمانها (عدم القدرة علي الاستغناء عنها، في وقت مُعيَّن من النهار)، خاصة المكيفات، والمخدرات، والمسكرات والأدوية المخدرة، طالما يُحذّر الأطباء من تأثيرها المهلك للجسد، ولاسيما في ظروف صحية معينة (مريض السكر أو الضغط أو المعدة). وسنفرد لها جزء ثان بإذن الله.

كلمة موجزة عن الخمر

قلنا أنها مادة طاهره، وقد حاربت المسيحية هرطقة (بدعة) «ماني»، الذي زعم أن الخمر، والعلاقات الزوجية، من الأمور الدنسة (راجع ١ تي ٤: ٢). وجاء وقت كان الآباء يتذوقون

(١) ثبت من دراسة علمية أمريكية أن كمية ٢٠٠ ملليجرام من الكافايين (= أي فنجانين من القهوة) تسبب مشكلات في ضربات القلب، واللذين يشربون ١ ـ ٤ فنجان قهوة، تزيد نسبة الكولسترول في الدم ٥٪ أكثر من الذين لا يشربون القهوة، وهو من الاسباب الهامة للإصابة بالازمات القلبية ـ ومن ثم فإن الإعتياد عليها بصفة دورية مستمرة، يضر الجسم، وبالتالي يحرم دينياً. وبعبارة أخري، فإن إدمان إحتساء القهوة، أو الشاي عدة مرات يومياً لا توافق عليه المسيحية، لأن فيه ضرراً للصحة، وإسرافاً في المال (ثمن عدة أكواب يومياً من البُن والشاي والسكر... إلخ).

بضع قطرات من الخمر، درءاً للشُبُهات (كما روي بستان الرهبان). كما كانوا يتناولون القليل منها، في ساعات المرض فقط، واستخدمتها الكنيسة في سر الإفخارستيا (منقوع الزبيب غير المختمر).

ولم تعتبر الخمر مادة نجسة أيضاً في الشريعة الموسوية، إذ قد استخُدِّمت ضمن التقدمات للعبادة (خر٢٩: ٤٠، لا ٢٣: ١٣)، وفي المواسم الدينية: «كأس البركة» (١كو ١٠: ١٦) وتمزج بالماء، وكان يدفع منها العشور للرب (تث ١٠: ٤، تك ١٤: ١٨).

ويروي المؤرخ يوسيفوس أن «عصير الكرمة» كان مشروباً يقدم للضيوف، وفي الأفراح «يو٢: ٣) صافيا، أو ممزوجا بالماء وكذلك كان عصير العنب (غير المسكر) شراباً مفيداً، في وقت البرد الشديد (في فلسطين بالذات). ومع ذلك فقد حرمت التوراة «الخمور» نهائيا علي نذير الرب (عد ٦: ١ - ٣) سواء مسكرة أو غير مسكرة، وينطبق ذلك علي القضاة (أش ٢٨: ٧، أم (٣:٤)، وعلي الكهنة (لا ١٠: ٩)، وانطبق ذلك أيضا علي العهد الجديد. إذ شهد الملاك جبرائيل عن

يوحنا المعمدان: «أنه يكون عظيماً، أمام الرب، وخمراً ومُسكراً لا يشرب» (لو ١: ١٥).

وبنفس الوضع، حُرِّمت الخمر علي الأساقفة ورجال الدين (حز ٤٤: ٢١، اتي ٣:٩، تي ١:٧) وإن سُمِح باستخدامها «كدواء» (كحول) لتطهير الجروح (لو ١٠: ٣٤) وكعلاج لداء المعدة (اتي ٥:٢٣). وبالطبع تدخل في صنع عدة أدوية يتناولها المرضي في العالم كله، بدون شك.

وقد نهانا الكتاب عن إحتساء الخمر (أم ٢٣: ٢، ابط ٤ : ٣) والمسكرات بصفة عامة، (كالبوظة، ومنقوع البلح، أو التفاح المتخمر، أو البيرة، وغيرها).. ، لنتائجها الصحية، والروحية، والمادية والاجتماعية الضارة بالإنسان وبأهله معه. وأسهب الكتاب في ذكر أمثلة واقعية لذلك (تك ٩: ٢٠، ١٩: ٣٢، (صم ١: ١٤، ٢٥: ٣٧.. الخ) كما حذَّر الرسل من تناولها «في تعاليمهم» (الدسقولية، باب ٣)، فهي تُذهب بالعقل (هوشع ٤: ١١). وهي أيضاً تجعل الناس يستهزءون بشاربها (أم ٢٠: ١). وهي وسيلة للشهوة (مز ٤: ٧)، وتجلب الفقر، والعوز، والأمراض (تليف الكبد، الإنيميا

الحادة، قرحة المعدة، وأمراض الأمعاء، وتصلب شرايين المخ. وغيرها). وهي تُضعِف الجسم السليم (لو وضَعت حية في كحول تموت فوراً). وتقود السكير إلي الضلال (أش ٢٨: ٧ - ٨) والضياع، وتُضعِف بنْية الأطفال الصغار لأن قُوتَهم الضروري يذهب إلي صاحب الحانة، كما تُخْلِف مشاكل اجتماعية وعائلية، ليس من السهل علاجها. ومن ثم تكون خطية لمن يدمن عليها.

وقد تعلّم سليمان الحكيم درساً لم ينساه، حينما فكر في شبابه: «أن يُعللّ جسده بالخمر» (جا ٢: ٣)، لمعرفة تأثيرها، وهل حقا تُمتعَ الجسد؟!، وعاد من تجربته المريرة، ليقول لكل شاب لم يتذوقها بعد: «إسمع يا إبني، وكن حكيماً، وارشد قلبك في الطريق (الي الملكوت) لا تكن بين شرّيبي الخمر، بين المتلفين أجسادهم. لأن السكير والمسرف (أو الشره) يفتقران!!.. لمن الويل؟! لمن الشقاوة (البُؤس)؟ لمن المخاصمات (العائلية)؟ لمن الكرب؟ لمن الجروح بلا سبب؟ لمن إزمهرار العينين؟!... للذين يدمنون الخمر، لا تنظر الي الخمر إذا احمرت حين تظهر حُبابها في الكأس، وصارت

مرقرقة! في الآخر تلسع كالحية، وتلدغ كالأفعوان» (أم ٢٣: ١٩ ـ ٣٢).

وقد خاض سليمان تجربة تذوُّق الملذات والمسرات الشائعة في زمانه، في وقت فراغه. وقد ثبت له أنها كلها باطلة (جا ١: ٢)، ولا تترك سوي الحسرة والندم. ولهذا نصح الشباب بأن يلجأوا إلي الله، في مُقتَبل العُمر، ولا يسعوا وراء الشهوات الحَسية، حتي لا تخور قواهم وتنحدر صحتهم سريعاً، وتحل بهم الشيخوخة المبكرة، ويعتريهم المرض، والسأم والملل (جا ١٢: ١).

وأكد سليمان أن الإنسان لن يرتوي أبداً من تلك الملذات الوقتية (جا ١: ٧). ولكنه سيشبع «بنعمة الله وسيسعد فقط بتقوي الله، ويحفظ وصاياه» (جا ١٢: ١٣). وعلي ذلك فقد حذر الرب يسوع من خطورة إدمان الخمر المسكرة (لو٢١: ٣٤).

وكذلك حث الرسول ـ المسيحيين ـ بضرورة الإبتعاد كُليةً عن الخمر وأماكنها، وأصدقائها (ابط ٤:١ ـ ٤). ونهانا الرسول بولس عن احتسائها لأجل خير الآخرين، وأنفسنا (رو

١٤: ٢١، اكو ٨: ١٣). وقال مُشدداً: «لا تسكروا بالخمر الذي فيه الخلاعة، بل امتلئوا بالروح» (أف ٥: ١٨) وقد لخَّص حبقوق النبي أضرارها في عبارة بليغة بقوله: «حقاً إن الخمر غادره» (حب ٢: ٥).

وقياساً علي ذلك، ينبغي أن يمتنع المسيحيون طواعيةً، عن بقية المسكرات، والمكيفات والمخدرات، والأقراص المخدرة، والأدوية الأخري التي تسبب الإدمان، لأنها قاتلة للنفس (فقد العزيمة، وخُور الإرادة) ومهلكة للجسد، وهي سُم يُحَطِم الأعصاب ويهدم الصحة، ويفقد الإنسان ماله وسُمعته وشرفه (تعرضه للسجن) وتشرد أولاده، كما تُهلك نسله أيضا، بما تُصيبه من أمراض وراثية وعلل اجتماعية خطيرة.

وأكد الوحي المقدس، علي أن السكِّيرين لن يرثوا ملكوت السماوات مثل بقية الأشرار الغير تائبين.

هذا ويُفرّق الكتاب بين «الخمر» (Wine) وهي عصير الكرمة، والمُسكِر» (Strong - drink) وبه يفقد الإنسان وعيه ويترنّح .

وبعد تلك المقدمة المطوّلة، نعود إلي موضوعنا الأصلي، فنبدأ أولاً بالحديث عن تاريخ التدخين ، ثم نتكلم عن أضراره المختلفة، وكيفية التخلُّص منه!

قصة السيجارة

في أوائل القرن السابع عشر الميلادي، حمل الرحالة البريطاني «سير والتر رالي» نبات الدخان (الطباق، أو التبغ) من أمريكا إلي إنجلترا (وكان الهنود الحمر قد عرفوا تأثيره قبل اكتشاف العالم الجديد) وقام بتعريف «بطريقة استعماله» فقام البعض بمضغه، وآخرون حولوه الي مسحوق للاستنشاق. وغيرهم كانوا يحرقونه، ويستنشقون ما يتصاعد من أدخنة. وانتشرت هذه العادة الذميمة بسرعة عجيبة!

وعلي أثر ذلك استدعاه الملك «جيمس الأول» الإنجليزي، ووبخه علي ذلك ، ثم قاد أول حملة شعواء لمحاربة التدخين (سنة ١٦١٠)، ومع ذلك انتشر الي عدة دول أوربية أخري، ومنها انتقل هذا الداء إلي المشرق العربي. وبعد نحو مائتي عام، خرجت السيجارة (اللف) إلي الوجود. وقصتها إنه عندما حاصر نابليون عكا، قضت مدافعه علي ألف شيشة، كان

يدخنهـا الضـبـاط الأتراك، فـاسـتـعـملوا الأوراق التي كـانوا يحرقـونها داخل المدافع. يلفـون فـيـهـا التبغ لأول مـرة! وكـانت تُلَف باليد، ثم إخترعت لها علبه خاصة، (ماكينة اللف) كانت تقوم بلف الدخان بالورقة (البافرة). وكانت موجودة إلي وقت قريب في مصر.

وقد ظلت السيجارة محدودة الإنتشار في العالم، حتي انتشرت بشدة بعد حرب القرم (روسيا) سنة ١٨٥٠ م. وخلال الحرب العالمية الأولي كانت السيجارة قد زعموا أنها هي المتعة الوحيدة للجنود البائسين، القابعين في خنادقهم، وسط المعارك، بعيداً عن أسراتهم، وكانوا يتوهمون أنها تُخفِف عنهم القلق والتوتر، في تلك الظروف الصعبة!!

وفي سنة ١٩٢٠ بالذات، أصبحت صناعة السجاير واحدة من أكبر الصناعات في العالم، وراجت زراعة التبغ في عدة دول، ولاسيما في أمريكا واليونان وتركيا، وصاحبتها دعاية مكثفة من الشركات المنتجة بقصد جني أرباح طائلة، دون الاهتمام بالطبع بما يصيب المدخنين من أمراض!

وقد قامت صناعة السجاير (الدخان المعسل) في مصر

علي أيدي الأجانب، ولاسيما اليونانيين واللبنانيين (في الجيزة) وأصبحت البلاد تنتج حالياً نحو ٤٣ مليار سيجارة سنويا ، علاوة علي ما يلزم دخان الشيشة (معسل المخدرات) والنشوق!!

ومع ذلك فإن الآف الملايين من السجاير المحلية لا تكفي حاجة المدخنين الذين يتزايدون باستمرار، غير عابئين بمضار تلك العادة. وترتب علي ذلك حدوث أزمات كبيرة أحيانا ، ووقوف المدخنين في طوابير طويلة، تثير الدهشة، رغم سماح الحكومة باستيراد عدة مليارات أخري من الأصناف الأجنبية، التي يشتريها العمال والصناع دون مبالاة بأسعارها العالية جداً، ولاسيما في المواسم والأعياد التي يقل فيها المعروض من الإنتاج المحلي.

وفي الوقت الذي تزداد فيه الحملات ـ علي التدخين ـ في الدول الغنية، وتقل بها أعداد المدخنين تدريجياً، فانه علي النقيض، تتضخم أعداد الشباب من المدخنين المساكين «في الدول الفقيرة» التي تبيع لها ـ الدول الغنية ـ معظم إنتاجها من التبغ والسجاير، بأسعار باهظة. فتمتص أموالهم، وتزيدهم

فقراً علي فقر، ومرضا علي أمراضهم المتوطنة الكثيرة! فما أخطر الضـرر الناتج عن الجـهل بالحـقـائق العلمـيـة، ومن الإنخداع بالدعاية التجارية الخبيثة، التي قد تنطلي علي البُسطاء. وقد صدق فيهم قول هوشع النبي «هلك شعبي من قلة المعرفة» (هو ٤: ٦)

هذا وقد تنبَّه العالم المُتمدِّين إلي أخطار التدخين. وتمت عدة دراسات، وأبحاث، علي المدخنين، تُوجّت بصدق قرار سنه ١٩٦٤ يؤكد «ارتباط التدخين بسرطان الرئة». كما صدرت عدة تشريعات، من الحكومة المصرية، بمنع التدخين بوسائل النقل العام، ودور المسرح والسينما، وفُرِضَت الغرامات علي مخالفتها. كما تم منع الإعلان عن السجاير «بالإذاعة والتليفزيون» ونصت التشريعات علي ضرورة كتابة عبارة «التدخين ضار جداً بالصحة» علي علب السجاير، وإعلانات الصحف...

وقد خَصَّصت بعض الدول قاعات خاصة للمدخنين، كما صدر تشريع محلي، بولاية كاليفورنيا الأمريكية سنه ١٩٧٣ بمنع التدخين نهائياً، في دور الحكومة، لمنع تعرُّض المخالطين لدخان المدخنين، حفاظاً علي صحتهم.

وقد ذكر عالم ألماني كبير أن «غير المدخن يستنشق نصف كمية الدخان، من المدخنين معه، في نفس المكان» كما ثبت إصابة غير المدخنين، بالأمراض التي تصيب المدخنين «المخالطين لهم» وعلي رأسها «الذبحة الصدرية»!! إذ يؤثر النيكوتين علي الشرايين: (القلب والمخ والأطراف) ويسبب أزمات قلبية وجلطات للمخ والشلل، كما سنذكرة بالتفصيل الآن: -

+ + + + +

الباب الثاني

أضرار وأخطار التدخين علي الفرد والمجتمع

أولاً: ضرر صحي:

لقد ثبت بما لايدع مجالا للشك أن التدخين يؤدي إلي الإصابة بأمراض خطيرة، وهو لا يترك عضواً إلا وأصابه، وهو مسئول عن وفاة ١٠٪ من الإمريكيين، الذين يموتون كل عام، أي نحو ٣٢٠,٠٠٠ (طبقاً لتقرير رسمي سنة ١٩٨٣) وقد نشرت الصحف ما نصه: «أن السيجارة أصبحت هي القاتل

الأول في بريطانيا، حيث تسبب في وفاة ١٠٠,٠٠٠ بريطاني سنوياً! وأن التدخين يُعَد أهم أسباب الوفاة هناك، حيث أن واحد من كل ثلاث حالات للوفاة بالسرطان وراءها التدخين، وأن مائتين وخمسين من كل ألف سيموتون قبل الأوان لنفس السبب»!

وفي تفسيره لوصية «لا تقتل» قال قداسة البابا شنوده الثالث: «إن السجاير - مثل غيرها من الشهوات الجسدية الضارة - تتلف الجسد، الذي هو أمانة في أيدينا، وسوف نعطي عنها حساباً، يوم الدين». ويدلل قداسته على ضررها بأن تدخين عشرين سيجارة - «دفعة واحدة» - يقتل الإنسان، وهو ما تؤيده هيئة الصحة العالمية، في تقاريرها الرسمية، كل عام.

وقد أعلن العلماء أن الشاب المدخن يتعرض للإصابة بأمراض القلب، والوفاة الفجائية، في سن الشباب. وهو الشائع فعلاً في عالمنا المعاصر «وتسمي ذبحة النيكوتين»!

ومن الجدير بالذكر أن السيجارة تحتوي علي «٤٠٠٠» مادة كيميائية سامة ومسرطنة، ولكل منها تأثيرها الخاص

علي أعضاء الجسم. ومن أهمها مادة «البنزيرين» التي تسبب السرطان، وتوجد في الدخان المشتعل (وفي عادم السيارات). كما يحتوي دخان السيجارة الواحدة علي ٣٠ جزء من البليون من عنصر «البريليوم» الضار. وقد أعلن عالم ألماني في ندوة دولية بجامعة القاهرة: «أنه لا يخرج من رئة المدخن وبالتالي يتراكم عليها مسبباً السرطان، في مرحلة معينة من عُمر الإنسان»! (وهناك أيضاً سرطان الطحال، وسرطان الفم وسرطان الحنجرة والبلعوم، وغيرها من آثار التدخين).

كذلك يوجد في السيجارة حامض البروسيك، والبيرودين، والأذكرولين، والفرفورال والسيانيد، وهي مواد سامة جداً، وعلي رأسها «النيكوتين» (نحو ٣ ملجم). وعن طريقه تتكون العادة (أومايُسمِّيه العامَّة بالإدمان)، إذ يشترك «النيكوتين» في عملية تبادل الغازات في الحويصلات الهوائية، ويشكل نسبة معينة في دم المدخن، إن قلت هذه النسبة بسبب عدم التدخين مؤقتاً (لعدم العثور علي السيجارة) يشعر المدخن برغبة شديدة للتدخين (خرمّان) إلي أن ترجع نسبة النيكوتين إلي مُعدّلها في الدم. فهو يفسد الدم ولا يروّقه كما يتخيل

البـعض!! ولعلك تعـجب إذا قلت لك إنه ثبت أن المـدخن لمـدة عشر سنوات يدخن مايبلغ طوله ١١,٥ كيلو متر من السجاير، فكم تبلغ المواد السامة في تلك السيجارة الطويلة جداً؟!

هذا وتحـتـوي السـيـجـارة أيضـا علي نسـبـة كـبـيـرة من «القطران» (١٧ ـ ٤٠ ملجم) الذي يتـرسب علي جـدران الرئتـيـن (وهو المـادة الصـفـراء التي تتكثف علي أعـقـاب السجاير والاسنان وتُسبِّب إلتهـابات مزمنة وضـيق فـي التنفس وسعال (كـحة) حـاد، ولك أن تحسب مقـدار هذه الكميـة، إذا افترضنا جدلاً أن المدخن يستهلك علبتين يوماً. فكم جرام من القطران، تدخل الجسم كل عـام؟! وبعـد عـشـرات السنوات؟! وعلي ذلك، فليس غريباً أن تري رئتي المدخن ـ في المشرحة ـ وقـد صـارتا علي شكل كـتلتـيـن مـتـحـجـرتين (بلون الفـحم الأسود). كـمـا أثبـتت تجارب جـامـعـة «أدنبرة» أن التدخـين يضـعف الذاكـرة، ويسـبب الأورق، علي عكس الشـائع عنه، للأسف الشديد! كما يضعف القدرة الجنسية للرجل المدخن.

وإذا مـا تتـبـعنا خط سيـر التـدخـين في الجـسم، نجـد أن السـيـجارة تترك بصـماتهـا أولاً علي أصابع اليـد والأظافـر، ثم

تصـبغ الأسنان بلون داكن، فـتُشَّـوه لونهـا الأبيض الجـمـيل، وتصبح رائحة الفم كريهة، كما ثبت إصابة الشفتين بالسرطان. من تدخين «البايب»، ثم يتجه الدخان من الفم إلي الحنجرة، فيصيبها بالإلتهاب. ويواصل السير ـ عبر القصبة الهوائية ـ إلي الرئتين، فيحُدِث بهما إحتقاناً وإلتهاباً في أغشيتهما المخاطية، التي تشكو، وتئن بصوت مرتفع، فيما يسمونه بالسُّعَال (الكُحْـة)، الذي لا تخفَّ حدّته، ولا يُلَطِّف منه أي دواء من أدوية السعال المعروفة، بجانب البصاق الكريه، الذي يضايق الناس ويحمل معه الميكروبات للمخالطين، له في البيت والعمل.

ويحمل الدم غاز أول أوكسيد الكربون (السام جداً) ويأتي من احتراق ورقة السيجارة. ويمر عبر الشرايين، فتترسب علي جدرانها الرقيقة، الرواسب الكربونية، وكذلك يعمل علي زيادة نسبة مادة «الكولسترول» في الدم، مما يؤدي إلي تصلُّب الشرايين والذبحة الصدرية، مع تجلط الدم، ثم تحدث الوفاة الفجائية !!

ويواصل الدخان رحلته ـ مع الدم ـ إلي القلب، فيزيد

من ضـــرباته (نهـجـان المـدخن). وهكذا يعـاني المـدخن من أمراض القلب المعروفة بجانب عدم قدرته علي ممارسة حياته العادية بحيوية !

وهنا أتوقف لحظة، لاخبرك بقصة صديق شاب، حكي لي أنه قد تخلص من السيجارة اللعينة إلي غير رجعة، منذ شهرين من لقائنا وتساءلت في دهشة «كيف تخلصت من السيجارة فجأة وأنت تدخن سبعين سيجارة يومياً؟!» فأجابني بلهجة أسيفة: «ليتني ماعرفتها»!

ثم أضاف قائلاً: «لقد كنت أقود سيارتي في طريق الأهرام، واذا بي اشعر بدوخة، والعرق يتصبُّ كالمطر، فأسرعت إلي أقرب طبيب. وبالاختصار حذرني من تلف شرياني التاجي. وأن حياتي مُعلّقة علي ترك السيجارة»، وبعد لحظة تفكير، قال ـ : «فأخرجت علبة السجاير من جيبي، وبدون تردُّد مزقّتها قطعاً صغيرة. وفي حماس ألقيتها في سلة المهملات، أمام دهشة الطبيب، الذي هنأنّي بحرارة علي طاعتي وشجاعتي. وعُدّتُ إليه بعد عشرة أيام، وكانت النتيجة طيبة للغاية، مما دفعني إلي الإصرار علي ترك التدخين، وأشكر الله علي معونته».

والآن نسترتسل في حديثنا عن تأثير السيجارة. فنذكر أن الدخان يذوب، مع أحماض المعدة، ويُفقد المدُخّن الشهية، علي تناول طعام الإفطار ـ وهو أهم الوجبات اليومية ـ فيفقد الجسم الطاقة والنشاط والقدرة علي الفهم، أو التركيز، في الدراسة، أو في العمل، كما يؤدي إلي هزال الإنسان فيقع فريسة سهلة للأمراض الصدرية (=كالسل). مما ينتفي معه الزعم الباطل بأن «سيجارة بعد الأكل» تساعد علي الهضم، ويكون العكس هو الصحيح. إذ توصف السيجارة ـ أحياناً ـ لذوي الأوزان الضخمة، حتي يفقدوا شهيتهم عن الأكل (تنسد نفسهم). ويتوقف جسمهم عن الزيادة الرهيبة!

هذا ويذكر العلماء: أن السيجارة مسئولة أيضاً عن «إتلاف الجهاز العصبي» فتجعل الإنسان قلقاً مضطرباً. وبالتالي ليس صحيحاً بالمرة ما يدعيه البعض بأن السيجارة تُهدئ الأعصاب وتروقها، في وقت المتاعب. وإنما المهدئ الحقيقي، هو تقوية الإيمان، في ساعة الأحزان. والإلتجاء إلي الله مصدر الراحة الحقيقية، وجرب يا عزيزي!!

أضف الي هذا كله ضرر التدخين علي «العينين»، فيجعل

من الصعب عليها رؤية الأشياء بوضوح، وهذا قليل من كثير، مما يذكره الطب عن تأثير الدخان، بدون مبالغة ولا تهويل. وقد أثبت لي صديق مقدار المواد السامة التي تدخل جسم المدخن، بأن أخرج منديلاً أبيض من جيبه، ونفخ فيه القليل من دخان سيجارته، وإذا به يترك بقعة سوداء، كادت تحرق المنديل، فقلت متسائلاً: «إلي هذا الحد يكون تأثير نفخة واحدة؟! فكم يكون تأثير آلاف السجاير علي صدر المدخن؟!

ويقول عالم بارز: «أثبتت الدراسات العلمية أن المرأة الحامل المدخنة» دائماً ما تصاب بنقص في الهيموجلوبين في الدم (= أنيميا)، وأمراض الأوعية الدموية، ونزيف في الرحم نتيجة التأثير الضار لغاز أول أوكسيد الكربون، ومادتي النيكوتين، والسيانيد، كما يحدث نقص في وزن الجنين، لتسممه من المواد الضارة، الموجودة في الدخان.

وفي مقالات أخري، ذُكِر أن الدراسات قد أكدَّت زيادة نسبة إصابة أطفال الأمهات المدخنات بأمراض خلَقية «تشوهات الجنين» وكذلك ضعف ذاكرة الأطفال، وزيادة نسبة الإصابة بالنزلات الشُعبِّية، وتقليل الاستجابة للعلاج. أي

مضاعفة إصابتهم بأمراض الرئة. إذا قورنوا بأطفال غير المدخنات». وقد ثبت زيادة هرمون الذكورة عند المدخنات مما يساعد علي نمو شارب ولحية للمدخنة!!

كما ثبت أن «الآباء المدخنين» يضرون زوجاتهم، وأطفالهم، الذين يجلسون حولهم في الحجرات المغلقة (ولاسيما في الشتاء»!!

فيستنشقون جانباً من الدخان، ويصابون بما يصاب به المدخنون من أمراض. إذ بعد ما فحص الطبيب الإنجليزي صدر سيدة مصرية، بالأشعة السينية، أعلن لها أن رئتيها ملوثتان من تدخين ١٠٠ سيجارة يومياً!! ولكنها قالت له بأنها لم تدخن من قبل، فأكد لها أن ما أصابها كان من تدخين زوجها في المنزل!

هذا بالإضافة الي مضايقة الناس ـ في وسائل النقل العام ـ. المزدحمة ـ ويُصبح المدخن ضيفاً غير مرغوب فيه، في أماكن التسلية وغيرها من الأماكن العامة. وقد كتب أحدهم يقول: «أليس من الظلم أن نحاسب من يطعن إنساناً بمطواة ـ أوسكين ـ ولا نحاسب من يُعرّض حياة العشرات، وربما الألوف، للخطر، بسبب التدخين في الأماكن العامة؟!».

والخلاصة .... أن التدخين مسئول عن وفاة مليون إنسان سنوياً طبقاً لما جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية (رقم ٦٩٥ لسنة ١٩٨٤»: والذي أوضح أيضاً: «إنه يؤدي إلي زيادة الإصابة بسرطان المثانة، لما يحدثه من تغيرات بيولوجية، ينتج عنها الكثير من المركبات الضارة، التي تفرز عن طريق المثانه وبالتالي تؤثر علي خلاياها تأثيراً ضاراً ، يساهم في زيادة نسبة سرطان المثانة، ولاسيما في الريف المصري بسبب إنتشار البلهارسيا».

ومما يجب التنبيه إليه ـ أخيراً ـ أن تدخين «الدخان المعسل» (في الشيشة، أو الجوزة)، أكثر ضرراً من الناحية الصحية من السيجارة التي يستعملها شخص واحد ثم يُلقّيها. أما الوسائل الأخري، فهي جماعية يتبادلها المدخنون، الواحد من فم الآخر، مما يكون سبباً رئيسياً في نقل الميكروبات والفيروسات، التي تسبب الأمراض الصدرية الخطيرة «كالسل» وأمراض الشُعَب الهوائية، والجهاز التنفسي، بصفة عامة.

وقد سألني أحدهم: «هل تعلم أن للتدخين منافع؟!».

وظننته جاداً، ولكنه كان يمزح، ويسخر من المدخنين، فقال: «إنه يحفظ المنزل من السرقة، ولا يسمح بدخول الطبيب!!» فقلت: «كيف؟!». فأجاب: «إن المدخن يظل ساهراً طوال الليل، وهو يشعل سيجارته، الواحدة تلو الأخري، ويسعل (يكح) بصوت عالٍ، فيهرب منه اللصوص، ولا يأتيه الطبيب في وقت مناسب، إذ تدركه الوفاة الفجائية قبل وصوله فعلاً» ويوفر ثمن العلاج!!

وهو ما حدث للأسف، مع صديق شاب، شكي لي من أنه لا يريد أن يتخلي عن السيجارة فهي سلوته في حزنه علي وفاة إبنه، رغم تحذير الطبيب بضررها له!! وقد نصحته مراراً بالإقلاع عنها، وأن يلجأ إلي الله، في طلب العزاء والراحة النفسية، فلم يطع صوت الرب. ورحل فجأة - إلي العالم الآخر - وهو في ريعان شبابه. وقد ثبت بالتجارب أن كل سيجارة، تُنقص من عُمر المدخن ١٤ دقيقة، أي ينقص عمره بين ٩ - ١٥ عاماً!

ثانياً: ضرر أدبي:

ويتمثل في تكوين «العادة» السيِّئة لدي المدُخِن (فهو

علمياً ليس إدماناً) إذ تصبح السيجارة ـ مع مرور الوقت ـ طبيعة ثانية في الإنسان بحكم العادة، وبتأثير النيكوتين في الدم، ولا يستطيع أن يتحرّر منها بسهولة. وبهذا الوضع يصبح عبداً لشهوة التدخين، «وعبد اللذة أذل من عبد الرق» كما يقول القديس أوغسطينوس المختبر. وقد ثبت أن ٥٢٪ من المدخنين يرفضون ترك التدخين ويعلن المدخن ذلك في إستكانة وذلة متناهية: «أعمل إيه؟ مش قادر أبطلّها!!». حتي أننا نشُفق علي البعض، في وقت أزمات السجاير، إذ يظهر إذلال العادة الرديئة، واللذة المحرمة، في طريقة بحثهم عن سيجارة، بأي ثمن، وفي أي وقت، وفي أي مكان. وكأنها إكسير الحياة!! من أجلها يقطعون مسافات طويلة، ويقفون في طوابير، للحصول علي تلك الضالة المنشودة، وربما يصل الحد إلي ما يصل إليه المدمن علي الأفيون!! بالإضافة إلي ارتباطه بعادة شُرب القهوة، والشاي، وكذلك إرتباطه بالأمراض النفسية!

وقد أخبرني زميل بأنه كان يخرج ليلاً ـ علي الكورنيش ـ في البرد القارس، لعله يجد من يسعفه بسيجارة! وعندما

يتعب من البحث يعود لينَقِبُ عن بقايا سيجارة (=عُقْب)، في ثنايا الحجرة!! وظل علي هذه الحال، إلي أن عاونه الله، بالتخلُّص منها. عندما عزم علي ذلك بنعمة الله.

وأسوق إليك قصة واقعية أخري، رواها صديق كان يعمل مهندساً زراعياً في القطاع الشمالي بمديرية التحرير، في أواخر الخمسينات. وكان يدخن بشراهة، وكان يخفي علب السجاير تحت وسادته، بلا عدد! وذات ليلة بحث عن صديقته الغالية، فلم يجد سيجارة واحدة فجُنَّ جنونه، وأحسَّ برغبة شديدة في التدخين! فما العمل؟ وهو في هذا القفر؟!.

لقد أسرع ـ بلا وعي ـ إلي الفيلا المجاورة، وقرع علي الباب، فقام زميله مذعوراً، يستفسر عما حدث؟ فأخبره بأنه في حاجة إلي سيجارة! ولك أن تتخيل ما حث له من توبيخ من الجار. ومع ذلك فقد أشفق عليه، وقام معه يجوبان الصحراء، لعلهما يجدان بعض البدو، يقترضان منهم سيجارة. وفي الطريق سعت وراءهما الكلاب، تنبح بصوت مرتفع. وبالاختصار حصل المدخن المسكين علي سيجارة أسرع بإشعالها وتنفس الصُعداء وقال: «لن أصبح بعد اليوم عبداً للسيجارة!! ويكفي مانالني

من المهانة والإحتقار بسببها ». وهو اليوم يحتفل بمرور ٢٥ عاماً علي التخلُّص من عبودية التدخين، ويدعو الجميع أن يحذو حذوه.

وليس ثمة إفتراء أو مُبالغة، إذا قُلْنا أن التدخين يُعد ـ في نظرنا ـ مظهراً من مظاهر الطفولة المتأخرة، أو قُلّ هو إرتداد شاذ ، لمرحلة الطفولة الأولي للإنسان، إذ يلتذ الطفل ـ بحكم الغريزة ـ برضاعة ثدي أمه. وفي محاولتها لإرضائه، لكي يصمت ويفرح، تضع له (البزازة) في فمه، أطول فترة ممكنة، فيتسلي بها ، ويكُفُّ عن البكاء. وعندما يتقدم أكثر، في النمو، يهديه الأب «زمارة» ثم «صفارة». يضعها أيضاً في فمه، ليلهو بها بحكم العادة. وبعد ذلك يقدم له الوالدان قطعة طويلة من الحلوي (مصاصة) ليظل يلعق بها ، بأكثر لذة، وفي هذا إرضاء له!!

ثم يدخل مرحلة المراهقة، بما يصاحبها من تطورات فسيولوجية ونفسية، يغلب عليا الطابع العاطفي، والميل إلي البحث عن إشباع للذة المتأججة. وقد يقوده التدليل الزائد عن الحد إلي تقليد المنحرفين فيدخن مثلهم (الشاب أو الشابة)

أو يبحث عن شئ آخر يمصه (مضغ اللبان أحياناً). وكأنه لا يزال في مرحلة الطفولة، التي تتغلب فيها غريزة «محبة الذات» (الأنانية) علي، ماعداها فيقبض علي ما بداخل فمه (من لبان) كطفل يضع لعبته أمامه، ويتمسك بها، ويقاوم كل محاولة لسلبها منه، بحكم الغريزة؟

وبهذا يمكن تفسير سر تَعلُّق المراهق بعلبة السجاير - في جيبه كطفل قابض بيديه علي علبة كبريت، لا يريد أن يتخلي عنها، مهما قُمْت بتخويفه من نتائج إستعمالها. إذ يغلب عليه طابع العناد والإحساس بنوع من الاعتزاز بالنفس، وعدم طاعة الكبار! ورغم أن المراهق يعرف مقدار الضرر البالغ، الذي قد يُصيبه من التدخين، فهو في تلك المرحلة، يميل إلي تقليد الكبار، دون مبالاة بما يترتب علي ذلك من نتائج سلبية، ويرفض النصيحة - بكبرياء - ولا يرضي عن السيجارة (والتسلية، أو الأغنية) بديلا، فهي متعته المفضلة، أثناء دراسته، ومذاكرته وإمتحاناته، وفي فراغه الطويل، بعيداً عن رقابة الأهل!

ويظن الأحداث أنهم أصبحوا رجالاً، وأنهم ينبغي أن

يتصرفوا مثلهم. ولكن للأسف يأخذون العادات الضارة فقط، وعلي رأسها التدخين، وفيه إرضاء لغرورهم، وعلاجا لمركب النقص فيهم. لذلك نراهم يضعون السيجارة بين أناملهم ـ بكل عجب وخيلاء ـ بعدما أوحي إليهم أصدقاء السوء بأنها من مظاهر الرجولة. ومن ثم يتباهون بها أمام الأخرين، ولاسيما من الجنس الآخر، ويتمردون بالطبع علي النصيحة، التي لا تليق بمن في سنهم!!

وعند تصدّي الوالدين لتلك الظاهرة، بعد إكتشافها، يزيدون الطينة بلةً لعدم فهمهم ما ينبغي عمله مع الشاب (أو الشابة)، في تلك السن الحرجة. وناهيك عما يصيب المراهق، من اللوم والتأنيب والإحتقار والسخرية، أو العقاب البدني، أو الحرمان من المصروف اليومي، وتكون النتيجة، علي عكس المطلوب تماماً، اذ تقود طرق التربية الفاشلة الي إنطواء المدخن الصغير، والإنزواء بعيداً عن مرأي الوالدين ـ أو عن رقابة رجال الدين المختبرين، فينحرف مع أصدقاء الشر، إلي ماهو أسوأ.

فقد تكون البداية سيجارة، ثم فشل تام في الدراسة، حينما

يصيبه الإحباط، تكون السيجارة هي مصدر لذته، ومتعته الوحيدة، في فراغه القاتل، تلازمه ـ في وحدته ـ مع أحلام اليقظة، والخيال المريض، وتقوده تلك الحالة إلي إدمان العادة السرية، والسقوط في خطايا أخري، إذ تدفعه عادة التدخين إلي سرقة المال، والكذب، وعدم الأمانة... الخ.

والخلاصة....

إن السيجارة تُعّد إحدي علامات فشل الشاب، في التكيُّف مع الظروف ، ودليلاً ملموساً علي عدم الإنتظام في الدراسة، بسبب فشل الوالدين في متابعته، أو عدم تربيته بطريقة سليمة، وعدم تسليمه «لأبٍ إعتراف» مقتدر، في فهم مشاكل المراهقة، وطرق علاجها وبالتالي لا يجد حوله سوي شلة من الأشرار، يستقي منهم معلومات جنسية ضارة، وعادات مهلكة. أو يدفن همومه في داخله، فلا يجد صدراً حنوناً، يساعده علي التخلُّص من معاناته النفسيّة، وتوجيه طاقته الجنسية، بعدما ينفر منه أقرب الناس إليه، وينشغل عنه الخُدّام، بعدم إفتقاده، في وقت مناسب، قبل إستفحال العادات الضارة وتمكنها منه، وارتفاع نسبتها في دمه.

وحينئذ يحاول أن ينفس، عما يجيش في صدره من آلام نفسية وأحلام خيالية، يصعب تحقيقها فعلاً، بإحراق المزيد من لفافات التبغ في محاولة يائسة لدفن متاعبه، مع كل سيجارة يطفئها بحدّة وعصبيّة. ويبدأ في الإبتعاد عن الدين، وعن المجتمع السليم، والإنطواء مع محبوبته!!

وليت تلك النفوس المحطمة ـ المريضة بالروح ـ تجد من يقودها للمسيح، وأن يفتح لها باب الرجاء، وعدم اليأس، فهل تجد من يوصلها إلي باب المستشفي الروحي (=الكنيسة) بدلاً من أن يكون المرء «سلبياً» في التعامل معها، بالإكتفاء بتوبيخها ولومها، أو بتجاهلها، أو بطردها علي قارعة الطريق؟! وكم من مراهق إشتعلت فيه حرارة الروح ـ بدلاً من حرارة التدخين ـ فنجح في حياتة العملية والروحية، بعدما وجد طريقه إلي الرب. فهل نجرب ها الأسلوب، مع أولادنا، وإخوتنا، وأصدقائنا؟

أضف إلي ما سبق من ضرر أدبي، فإن عادة التدخين تدل أيضا علي الإنقياد الأعمي للمنحرفين أو الفاشلين، لمجاراتهم في عبوديتهم للسيجارة. وهم يقودونهم ـ في سلبية واضحة ـ

كالنعام ـ بدون أدني تفكير، فيما يحدث لهم من جرائها.

ولكن المسيحية تدعو شباب الكنيسة ـ من الجنسين ـ لتكوين شخصية سوية قوية (غير سلبية) تؤثر في المجتمع المنحرف، ولا تتأثر به. ويقول الرسول بولس: «إسلكوا كأولاد نور، مختبرين ماهو مرضيٌ عند الرب، ولا تشتركوا في أعمال الظلمة غير المثمرة، بل بالحَري وبخُّوها» (اف ١٥ ـ١٠ ـ ١١)

وفي هذا المجال، يقول قداسة البابا شنوده الثالث: «هناك أناس يعتقدون أن الوداعة معناها الخنوع، أو الخضوع لكل رأي. والسيد المسيح كان وديعاً، وكان ذا شخصية قوية يحترمها الناس. فلتكن لك تلك الشخصية المُهَابة، بحيث يخجل الأصدقاء ـ والزملاء ـ من الحديث أمامك بكلمات شريرة، ويشعرون أنك رجل الله، ولهذا يستحون منك. وإن كانت شخصيتك قوية ، فأنت الذي تقود المناقشة وتُقنع الآخرين (برأيك المسيحي السليم)، بدلاً من أن تجلس لتستمع لرأي المخطئين، وتجاربهم في شرورهم... وصاحب الشخصية القوية، يستطيع أن يغير الحديث، إلي موضوع نافع، أو علي

الأقـل، ينشـغل بعمـله، ولا يعُطي إهتـمامـا لمـا يقـوله من مـعـه (مـن الزملاء) وربـما يصل الكلام إلي أذنيـه، ولا يصل إلي قلبه».

ويضيف قداسته بقوله : «أحب أن يكون للمسيحي تأثيره في الوسط، لا أن ينقـاد إلي لوسط، بل يكون هو صـاحب التـأثيـر، والفكر الإيجـابي، بحيث أن زمـالتك لغيـرك، تقـود غيـرك لربنا، وليس غيـرك هو الذي يقـودك إلي الخطيـة (أو لعادة ردية).. صحيح إن الخير والشر موجودان ـ في كل مكان ـ مثل النور والظلام، والحنطة والزوان... لكننا نريد أن الخير هو الذي ينتشر، وليس الشر. فلا نعطي إبليس فرصـة لكي يُدخِل فكرة خاطئـة إلي قلبك، بل إنشـغل في عـملك بتركيز، واشغل عقلك بالصلاة، وتلاوة المزامير».

وقـد كـتب القـمص بولس باسـيلي (= الأهرام في ١٩٨٥/١١/٢) يقـول: «لقد فـتش العـدو عن أخطر مـا في جعبتـه ليُصـوِّبه إلينا، وعلي الأخص إلي شبابنا، فـيطيعـونه ويعانون منه، ويفسـدون أجسادهم علي عكس مـا يريد الرب، فـالقديس بولس ـ في رسـالتـه إلي كورنثوس ـ يعطي للجسـد

تقديسه فيقول: «أنتم هيكل الله، وروح الله يسكن فيكم، إن كان أحد يفسد هيكل الله (يتركه للعادات والخطايا) فسيفسده الله» ونراه أيضا يؤكد علي ملكية الله لأجسادنا، فيقول: «لأنكم قد أشتريتم بثمن، فمجدوا الله في أجسادكم، وفي أرواحكم التي هي لله» بل ونراه يبرز قضية تسلط العادة، فيقدم نفسه مثالاً للمؤمنين فيقول «لا يتسلط عليّ شئ».

وفي موضوع آخر نري القديس بولس، يركز علي الجهاد ضد الذات فيقول: «أقمع جسدي واستعبده». وأيضاً: «كل من يجاهد يضبط نفسه في كل شئ» إذن فضبط النفس جهاد حسن!

ويضع القديس «بطرس» أصبعه علي أصل الداء، فيشير إلي سلطان العادة بقوله: «لأن ما انغلب منه أحد فهو له مستعبد أيضا» ويربط القديس «يوحنا بين صحة النفس، وصحة الجسد، فيقول لتلميذه غايس: «أيها الحبيب في كل شئ أروم أن تكون ناجحا وصحيحاً، كما أن نفسك صحيحة».

ومن ناحية أخري، قد تكون السيجارة أول مرحلة في تكوين عادات إجتماعية ضارة، يحرمها الدين، ويحاربها المجتمع،

ويعاقب عليها قانون الدولة، كاستخدامها مثلاً كوسيلة ـ وسيطة لتدخين المخدرات (حشوها بالحشيش). أو إلتجاء المدخن إلي «البايب»، والسجاير الزنوبيا، أو بإستخدام الدخان المعسل في الشيشة (أو الجوزة) بدلاً من السيجارة العادية، حينما لا يعثر عليها، أو مجاراة لأصحابه!

وبذلك ينساق مرغما إلي أماكن منحرفة (كالمقاهي أو الغُرز) يقضي بها فراغه ليمارس هوايته، ولذته، وسط جماعات منحرفة ومريضة إجتماعياً ونفسيا. ومع مرور الوقت يجد نفسه ـ تلقائياً ـ وقد أدمن صنفاً من المخدرات الشائعة، وانجذب إلي القمار، مما يوقعه تحت طائلة القانون، ويسئ إلي سُمعته، ويؤثر علي أفراد أسرته، ويهتز مركزه الاجتماعي، علاوة علي ما يصيبه من أمراض نفسية أو عضبية تصاحب الإدمان، والانحراف عن طريق الإستقامة، فيقع في جرائم الرشوة، أو السرقة أو الاختلاس، وعدم النزاهة في عمله، تحت وطأة حاجته المستمرة إلي المال الكثير، لإشباع رغباته اللانهائية، مما يعرضه للفصل من الخدمة، وربما للسجن

وبالتالي ضياع مستقبله الأرضي والأبدي، وتشريد عياله. والحياة مليئة بأمثلة محزنة لهذا النوع من الناس. وغالباً ما يقوده يأسه من إصلاح حالته، إلي الإنتحار الفعلي، بعد إنتحاره الأدبي، من جراء الإدمان علي المكيفات، وتردده علي أماكن الخطية، وملازمته لليائسين، وليس ببعيد منا تلك الموجة العارمة، التي اجتازت الشباب الغربي (= الهيبيز) وماجره عليه إنكبابه علي المخدرات، والأقراص المخدرة (حبوب الهلوسة) من إنطواء عن المجتمع، وتشرد، وضياع ، وانحراف عن السلوك السيلم، وكذلك موجة «عبدة الشيطان» وعاداتهم الغريبة وارتكاب الجرائم البشعة، وقد قاد تساهل بعض الآباء - مع أبنائهم - إلي تقليدهم للأوربيين، فهل نتعظ مما جري للبعض، ونقودهم إلي طريق السماء. ؟!

هذا ولا يخفي علينا مبلغ الضرر الأدبي، الذي يصيب الفتاة في مجتمعنا الشرقي، من جراء عادة التدخين، التي تتعلق بها بعض الفتيات تقليداً للزميلات في المدارس والجامعات، أو الأمهات في بعض الأوساط الراقية أو المجتمعات المتحررة. مما يغير نظرة المجتمع لها. ومن ثم تكون مَدعَّاة للسُخرية

والتـهكُّم، في السر والعلن: «فلانة دي حريقة في التدخين» فيؤدي ذلك إلي انصراف الرجال عنها، وعزوف طالبي الزواج عن طرق بابها، ويصدق عليها المثل القائل: «صاحب المزاج قليل الإحترام».

كذلك الحال بالنسبة للسيدة المتزوجة، فهي في كبريائها وغرورها تراها تدخن بطريقة منفرة للمجتمع الشرقي (المحافظ)، وخاصة إذ أشعلت السيجارة، في الأماكن العامة، وفي دور اللهو، والنوادي، أو في سيارتها الخاصة. غير مُبالية بنظرات الإشمئزاز، فتسيئ إلي نفسها، وتلوكها الألسنة باحتقار وغضب، وتكون مدعاة للنقد المرير، من قريب. ومن بعيد، ومما يجرح كرامة زوجها أيضاً، ويحط من قدره، أمام الناس، لاسيما إن كان هو نفسه عازفاً عن التدخين، أو يمقت رائحته الكريهة، مما يخلق مشكلة عائلية كلاهما في غنيً عنها فعلاً. وعلي رجال الدين أن يوجهوا الأنظار إلي أضرار هذا العادة، التي تفشت للأسف، بين السيدات العاملات أيضاً!

+ + +

ثالثاً: ضرر مادى (إقتصادى) :

ما من شك في أن السيجارة، مع كونها ضارة جداً بالصحة، فهي أيضا تخرب الجيب، وتلتهم غالبية ميزانية الأسرة المتوسطة الدخل. وتشارك في حرمان الأطفال من قوتهم الضروري، ولاسيما في الأسر الكثيرة الأبناء، ذات الدخل المحدود (٢٠٪ من سكان مصر يدخنون ٥١ ألف مليون سيجارة سنوياً، ويحرقون ٧٪ من دخل أسراتهم)، (ومتوسط الإنفاق الشهري ٧٨ جنيهاً في المدن، ٦١ جنيها في الريف!).

ومن عدة سنوات قرأت إحصائية توضح أن الشخص الذي يدخن بمتوسط ثلاثين سيجارة في اليوم، عندما يصل إلي سن الستين، يكون قد أنفق ثروة لا تقل عن عشرة آلاف جنيه، ويصرف ٢٥٠ جنيها أخري علي الكبريت! ومن المؤكد أن هذا الرقم قد تضاعف الآن عدة مرات، لارتفاع أسعار السجاير بشكل جنوني، حيث كانت كل ثلاثة سجاير بقرش واليوم السيجارة يصل ثمنها إلي ١٥ قرشاً للأصناف المستوردة، أو أكثر أضف إلي ذلك المبالغ التي تصرف ـ حالياً ـ علي شراء الولاعات الإلكترونية، أو التي تملأ بالغاز باستمرار.

ولو رجعت ياصديقي بذاكرتك إلي اليوم، الذي أطعت فيه صوت الشيطان الذي مد لك يده بأول سيجارة، وضعتها في فمك بسذاجة، حينما أقنعك عدو الخير بأنها: «ستعدل مزاجك، وتروّق دمك»!! وحسبت ماأنفقته بالتقريب، ستجد أنك دفعت غرامة مالية ضخمة من أجل نزوة عابرة، تتأسف عليها بشدة، ولن تستطيع أن تنكر أنها مازالت تسبب لك خسارة مالية جسيمة، تزداد مع الأيام. ومع ارتفاع أسعار التبغ، ومن التمادي في إشعال المزيد من السجاير الطويلة، لاسيما من تلك العلبة الذهبية الملونة، الخادعة للبصر، المستوردة من الخارج، بضعفي ثمن العلبة المحلية، والتي تدفع فيها عدة جنيهات، كل صباح وكل مساء، راضٍ كنت. أم غير راضٍ!!

والمرء يشفق علي طائفة الحرفيين، والعمال الصغار والمراهقين، الذين يأتون إلي البيت لعمل ما، وتراهم يحرقون مجموعة كبيرة من السجاير في وقت محدود، ويطالبون بمقابلها من صاحب البيت المسكين، الذي يضطر ـ رغم عُسره المالي ـ إلي ضرورة دفع أجر كبير لهم، علاوة علي ثمن التبغ والمشروبات الكثيرة، بطريقة ترهقه. والغريب في الأمر أن

العمال يفقدون معظم ما يكسبونه من أموال في التدخين، وفي الإنفاق بإسراف، علي بقية ملذات الجسد، والعادات الشريرة. أليست فعلاً مأساة! ألا يوجد من يوجههم إلي خطورة ذلك؟! ألا تهتم الكنيسة بالعمال الحرفيين؟!

هذا وقد شاهدت ـ في وحدة زراعية قروية ـ إعلاناً إرشادياً لتوعية الفلاحين بأضرار «دودة ورق القطن». والخسارة التي تلحق بدخلهم من تلك الآفة.

وقد عبرّ الفنان عن هذا الغرض، برسم ورقة مالية كبيرة، وقد بدأت دودة تلتهم طرفها، وتحتها عبارة تقول: «إن هذه الدودة تأكل ثروتك، فقاومها بشدة»!!

ونحن بالمثل. نقول لك إن السيجارة آفة صحية ضارة، تلتهم أكبر مبلغ من دخلك، ومن رزق عيالك! فهل تقاومها بشجاعة قبل أن تقضي عليك؟! أم بسلبية غريبة، تستسلم لها، وتقول: «لا أستطيع الآن»؟! أم تلعن تلك الساعة، التي عرفتها فيها، وتكتفي بذلك؟! أم تدعو الرب لينتقم لك من الشخص الذي جعلك تتعلق بها؟! ولكن أحكم ـ بصراحة ـ وبصدق مع نفسك وقل لي: «هل أجبرك أحد علي التدخين؟! أم فعلت ذلك

بمحض إرادتك (اختيارك) ؟! بالتأكيد تعلقت بها بإرادتك وحدك وبالتالي فأنت وحدك الذي تقرر التخلُّص منها ، وتضع حداً لبالوعة المال المفقود في التدخين!

إننا مضطرين أن نقول إن كثيرين من المدخنين يقلدون «النعامة» في مسلكها الغير حكيم (حينما تري الخطر ماثلاً أمامها ، فتدفن رأسها في الرمل). ولا يواجهون المشكلة بطريقة عملية سريعة وحاسمة، توفر المال والجهد، لتوجيههما إلي ماهو أجدي وأنفع!! وقد يلجأون إلي ترك التدخين. بعد ضياع الصحة للأسف، أو بناءً علي أوامر الأطباء!

فيا أخي الشاب (والشابة)... أسرع باقتلاع هذا العُشب، قبل أن يصبح شجرة كبيرة، تضرب بجذورها إلي داخل جسدك، فيصعب إقتلاعها فيما بعد، لاسيما وأنت في حاجة إلي كل مليم لمشروعات الزواج وخلافها!

وإن كنت طالباً، تأخذ مصروفك من والدك، لا تثقّل عليه أكثر، ولا تنفق مالك فيما يضرك، ويؤذي مشاعر والدك، الذي يحبك ويريد سعادتك.

وتحضرني بهذه المناسبة صورة مرحة، ظلت عالقة بذهني

سنوات طويلة، ففي إحدي المستشفيات المسيحية الخاصة نصح الطبيب مريضه، بأن من مصلحته سرعة الإقلاع عن التدخين، حتي لا تزداد حالته سوءاً. لاسيما وأنه كان يعرف إنه في حاجة ماسة إلي المال الضائع هباءً في الدخان ولكن المريض عاند نفسه، ولم يطع النصيحة، رغم علمه بتأثير السجاير علي قلبه المريض!!

وذات يوم دخل الطبيب المتدين - إلي فراش المريض - وقد أخرج من جيبه ورقة مالية، من فئة العشرة جنيهات (وكانت لها قوة شرائية كبيرة، في تلك الفترة) وتظاهر بأن يشعل عوداً من الثقاب، ومر به - في حركة تمثيلية - بالقرب من الورقة المالية، موهما المريض بأنه سيحرقها. وما كاد الطبيب يفعل ذلك، حتي قفز المريض من فراشه فجأة، وهو يلهث ويقول: «بتعمل كدة ليه يا مجنون؟!».

فبادره الطبيب بابتسامة وديعة قائلاً: «أنا حر يا أخي في مالي!!» فتأسف المريض علي كلمته في غضبه، ثم قال بلهجة الرجاء والإلحاح: «طيّب من فضلك إعطيني الورقة: ولا تحرقها، أنا محتاج إليها». فأخبره الطبيب أنه لم يفكر في

حرق الورقة المالية فعلاً، وإنما إفتعل ذلك أمامه، ليوضح له أهمية النقود التي تحترق في الهواء من تدخين السجاير، والأمر الأهم أنه «بيحرق صحته»!! وهكذا تلقَّي المريض صفعة شديدة، وخرج بدرس عملي، لن ينساه طول الحياة!

وقد رأيت مسكينا يتصدق: أمام الكنيسة، ويعود بحصيلة اليوم ليشتري بها سجاير، وكان البعض يوبخونه علي ذلك. فتكلمت معه بمحبة، موضحاً له إنه من الأفضل له أن يشتري بما يرزقه به الله عدة أرغفة، وبعض الخضر والفاكهة، التي يمكن أن تكفيه عدة أيام، وأن يُشفق علي نفسه، ويحمي جسده، من زيادة فتك المرض به. إلا أنه ضرب بكلامي عرض الحائط، فتركته وشأنه، بعدما ذكرّته بعبارة الكتاب: «عملك يرتد علي رأسك» (عوبديا ١: ١٥)، وقول القديس يوحنا ذهبي الفم: «لا يستطيع أحد أن يضرك سوي نفسك». ثم ذكرت له أمثلة عامية تناسب فهمه، ومنها مثلاً: «من يحمل قربة مقطوعة تخر عليه». والقول الشائع: «من جار علي شبابه جارت عليه شيخوخته»، «أليس الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد»، كما قال القديس بولس الرسول؟!

ويطيب لي أن أذكر بالثناء ـ أحد الأصدقاء ـ وكان يدخن بشراهة منذ فترة طويلة من شبابه. وكنا نتناقش باستمرار في أضرار التدخين، وحاجته إلي كل مليم لأسرته الكبيرة، وكانت له أذن مطيعة، فعمل الروح القدس في قلبه المتضع، واستجاب لصوت الحق، وترك السيجارة منذ ربع قرن، وهو الآن يشكر الله، الذي خلصه من تللك العادة الشريرة وأمكنه من توفير مبالغ كثيرة، أنفقها علي تعليم وزواج أبنائه! وقد إقترب من سن الثمانين.

ومن الجدير بالإشارة، أن المدخن قد يلجأ ـ أحياناً ـ إلي فتح حساب لدي البقال، ويسحب السجاير، بطريقة غير منتظمة، ويفاجأ آخر الشهر. وقد تكاثرت عليه الديون، دون أن يحصل علي مواد غذائية نافعة للأسرة. ويضطر إلي دفع أكبر جزء من دخله المحدود، لسداد ما ينفقه علي هوايته الفاسدة التي تسرق المال المخصص لأمور أخري أهم. فاحذر من هذا اللص الذي يسلبك مالك وصحتك!!

وأخيراً فإن السيجارة متهمة أيضاً بإحداث خسائر مالية كبيرة. في أحيان كثيرة، بسبب الحوادث المريعة التي تنتج من

إلقـاء أعـقـاب السـجـاير ـ بلا مـبـالاة ـ علي المـواد القـابلة للإشتعال! وقد ينساها المدخنون بجوار فراشهم، وهي لا تزال مشـتعلة. وقد يغُـالبهـم النُعاس وفي أيديهم وسيلة تدميـرهم، فـيـحـتـرق بنارها الإنسـان، والمكان، ويضـيع بسـبـبـهـا المـال والعيال!!

وقـد جـاء فـي تقـرير منظمـة الصـحـة العـالمـيـة لعـام ١٩٨٤ مـا نصـه: «انه قـد وُجِـد أن ١٥ ـ ٢٥٪ من حـرائق المنازل تنتج عن السجاير، والإهمال الناتج عن التعامل معها، نظراً لأنه من المعروف أن السيجارة مضاف إليها مادة تساعد علي استمرار اشتعلها. وفي الولايات المتحدة وبالرغم من أنها أكثـر الدول تقـدماً، وجد أن ٤٤٪ من الوفـيـات الناتجة عن الحرائق سببها الأول السيجارة (٦٠ ألف حريق بأمريكا أدت إلي مـصـرع ٢٠٠٠ شـخص وإصـابة ٥٠٠٠).» وعلي ذلك فليس غريبا أن يوافق «مجلس الشعب المصري» علي تعديل قـانون العـقـوبات بعـقـاب المـسـئـول عن إشـعـال حـريق بسـبب التدخين: «بالحبس والغرامة معاً»!

هذا وقـد أكـد خـبـراء المنظمـة العـالمـيـة: «أن إتجـاه بعض

الدول النامية لزراعة التبغ، للإستفادة بعائده الإقتصادي، والضرائب التي تُفرض علي السجاير، إتجاه خاطئ، لأنه يصاحب التدخين استهلاك مباشر للطاقة البشرية، يسبب الأمراض الناتجة عنه. ففي ـ كندا مثلاً بلغت حصيلة الضرائب عن بيع السجاير ١٩٠٠ مليون دولار أمريكي، بينما وصلت الأموال المنصرفة علي الرعاية الصحية، نتيجة لأمراض ناتجة عن التدخين. إلي ٢٤٠٠ مليون دولار، بخلاف ١٥٠٠ مليون دولار خسارة فعلية، نتيجة للتوقف عن العمل، بسبب الإصابة بأمراض ناتجة عن التدخين!!». ولهذا ليس بغريب أن ينادي أحد أساتذة الجامعة ـ في مقال بجريدة الجمهورية ـ بإغلاق كل مصانع السجاير في مصر، مُدعماً رأيه بأسباب كثيرة معقولة، ويمكن لهذه المصانع أن تتحوّل إلي إنتاج «غذاء» يفيد المجتمع بالطبع، بدلاً من تقديم السموم للمدخنين!!

+ + +

رابعاً: ضرر روحى (دينى) :

يعتبر التدخين من الوجهة الروحية، شهوة ردية تتعارض مع الإيمان والكمال، والقداسة المسيحية (١ بط ١: ١٥). وهو

عادة شريرة تُستعبد المسيحي، وتسبب عثرة دائمة للناس، علاوة علي أنه يقود إلي السقوط في خطايا عديدة، سنذكرها في السطور التالية بإذن الله:

أ ـ التدخين ليس من الإيمان (لأنه يضر جسد الإنسان) :

قد يتذرع البعض بأن الكتاب المقدس لم يأتِ بنص صريح لتحريم التدخين. والرد بسيط، إن التبغ لم يُعْرف إلا منذ أقل من أربعمائة عام فقط. لذا فمن المنطقي أن لا يشير إليه الكتاب صراحة».

ولكنه بالقياس إلي النهي الصريح عن تناول المواد الضارة للجسد، كالخمر والمسكرات، وغيرها من لذات الجسد، فمن البديهي أن ينطبق نفس الشئ ـ بصفة عامة ـ علي كل ما يضر جسمنا، مثل المخدرات والمكيفات، والحبوب المخدرة، والتدخين، التي تتلف أعضاء الجسم، التي خلقها الله علي «أحسن حال» (تك ١ : ٣١).

تأمل معي ـ كلمات الرسول بولس ـ التي توصل لتلك

النتيجة المنطقية: «أما تعلمون أنكم هيكل الله، وروح الله يسكن فيكم»؟ (بعد المعمودية، والمسح بزيت الميرون). إن كان أحد يُفسد هيكل الله (بعادات ضارة) فيفسده الله، لأن هيكل الله مقدس، الذي أنتم هو...» (١كو ٣: ١٦ ـ ١٧)، «إذن، لا تملكن الخطية في جسدكم المائت، لكي تطيعوها في شهواته، ولا تقدموا أعضاءكم آلات إثم للخطية» (رو ٦: ١٢، ١٣).

وعلي أية حال، لا يمكن التصور إطلاقاً أن السيد المسيح ـ أو أحد تلاميذه ـ كان يمكن أن يدخن سيجارة، إذا افترضنا جدلاً، أن التبغ كان معروفاً، في تلك الأقات. وبعبارة أخري، فإن التدخين ليس من الإيمان السليم: «وكل ماليس من الإيمان فهو خطية» (رو ١٤: ٢٣).

ب ـ من حيث أن التدخين شهوة جسدية ضارة:

لا أحد يشك في أن التدخين يعتبر من الشهوات المميتة (عدد ١١: ٤، ٣٤، مز ٧٨: ١٨ ـ ٣١، ١٠٦: ١٤، ١٥) واللذات الباطلة (جا ٢: ١ ـ ٨) التي تثير المتاعب. والحروب الروحية. ويتساءل الرسول يعقوب قائلاً: «من أين

الحروب بينكم؟! أليست من هنا: من لذاتكم المحاربة في أعضائكم؟!» (يع ٤: ١).

وقد أمرنا الرسول بولس أن نميت تلك اللذات المُحرَّمة (كو ٣: ٥، ا تس ٤: ٥، رو ٧:٧) قبل أن تُميت أرواحنا (اتي ٥: ٦). وتدفع بها إلي الهلاك الأبدي. وقد وردت إنذارات كثيرة جداً، للتحذير من التمادي في لذات الجسد بصفة عامة (لو ٨:١٤، في ٣: ١٩، تي ٣: ٣.. الخ)

وقد دعانا الرسول بولس أيضاً إلي السلوك «الإيجابي»، بالنمو في الحياة الروحية، وضبط الجسد عن الرغبات والشهوات، إذ قال: «إسلكوا بالروح، فلا تكملوا شهوة الجسد، لأن الجسد يشتهي ضد الروح، والروح ضد الجسد، وهذان يقاوم أحدهما الآخر حتي تفعلون ما لاتريدون.. . ولكن الذين هم للمسيح قد صلبوا الجسد مع الأهواء والشهوات» (غل ٥: ١٦ ـ ٢٤)

وقد حثنا الرسول بطرس، للكف عن الشهوات الحسية، واحتمال التجربة المؤقتة، التي سيقيمها الشيطان علي الإنسان الذي يفطم نفسه عنها: «لكي لا يعيش أيضا الزمان الباقي

(من عمره) في الجسد لشهوات الناس، بل لإرادة الله، لأن زمان الحياة الذي مضي يكفينا لنكون قد عملنا إرادة الأمم (سلكنا علي هوي الأشرار) سالكين... في الشهوات، وإدمان الخمر، والمنادمات...» (١ بط ٤: ٢).

وإذا كان باب التوبة مفتوحاً الآن، فإن من يصر علي عناده، ولا يتخذ إجراءً سريعاً، للتخلّي عن لذاته، فإنه سيُحرم قطعاً من نعيم الملكوت الأبدي (غل ٥: ٢١، ١كو ٦: ١٠)، لأنه لن يكون له عذر بعد في خطيته (رو ٢: ١).

جـ - من حيث أن التدخين عادة شريرة تستعبد الإنسان (طاعة للشيطان) :وتبدو تلك العادة المستحكمة، فيما إذا سألنا مدخناً، «قل لنا: لماذا تدخن؟!». فإن لم يهرب من الإجابة، رد بخزي قائلاً. «لا أعرف السبب !! إنها عادة، مجرد عادة ضارة.. إنها كارثة تلاحقني، ولا تتركني، ولا أستطيع أن أتخلّص منها بسهولة!!»! ولاسيما إنه يقرأ داخل إطار أحمر علي كل علبة عبارة: «التدخين ضار جداً بالصحة»، ومع ذلك لا يترك السيجارة!!.

وقد قال لي شاب مدخن، عندما كنت أكتب هذه السطور:

«أرجوك ألا تكتب عن محبوبتي (السيجارة) حتي لاتهتز ثقتي بها فأضطر ـ يوما ما ـ إلي تركها!!».

إن التعلق بتلك العادة الذميمة، يظهر أثره بوضوح علي سلوك المدخن المسكين عندما يكتشف ـ فجأة ـ أن علبته الذهبية قد خلت ـ أوقاربت علي الإنتهاء ـ حينئذ يعلن حالة الطوارئ، وتبدو علامات الغضب علي وجهه، ويخرج للبحث عن ضالته المنشوده! وقد يرجع وقد فقد أعصابه لعدم العثور علي السيجارة. ولايستطيع أن يرجع إليه هدوءه، إلا بعد أن يحصل عليها من السوق السوداء ويتلقفها بلهفة، كما لوعثر علي جوهرة مفقودة! ويعلن علي الملأ أنه لن يعطي لأحد سيجارة واحدة بعد!!.

... ألست معي، في أن تلك هي عبودية حقيقية لها؟!...

وإذا كان الإستسلام لسلطان التدخين إلي هذا الحد، فتلك عبودية لغير الله، عبودية للذة، (لأنها خطية فعلية): «لأن كل من يعمل الخطية هو عبد للخطية» (يو ٨: ٣٤) وما دام الإنسان يدخن، فهو سيظل هكذا خاضعاً لعبودية السيجارة، إلي أن يفكر بجدية، في التحرُّر منها، ولكن متي يكون

ذلك؟! ربما لا يسعفه العمر المحدود، إن لم يبدأ الآن!!.

ولقد تعجب أحد الخدام، من أن سيجارة رفيعة، لا يتعدي طولها عشرة سنتيمترات تستطيع أن تتحكم في إنسان هذا حجمه، وتحكم بقبضتها علي إرادته، لأنه يعلم جيداً أنها ضارة، وقد إكتوي بنارها، ولم يرجع عنها!!

وإن زعم مدخن أن السيجارة لا تستعبده! نقول له «أتركها فوراً» حينئذ سيتخاذل، ويعلن الحقيقة: «إنها تستعبده فعلاً». وإن قال أحدهم، بلا فهم ولا حكمة: «يا أخي أنا حر، أفعل كما أشاء» نقول له «نعم! ولكن للحرية المشروطة، وليست التحرر من قيود الدين وتعاليمه، وإلا صارت إستهتاراً وإباحية».

إسمع ما يقوله الرسول بولس: «فإنكم دعيتم ـ أيها الإخوة ـ غير أنه لا تصيّروا الحرية فرصةً للجسد» (غل ٥: ١٣).

وخذ مثالاً لذلك «الابن الضال». الذي ظن أن الحرية هي في البُعد عن رقابة الأب، فابتعد وعمل كل ما يحلو له! وكانت النتيجة وخيمة جداً (راجع لوقا ١٥: ١١ ـ ٣٢). ولكنه أسرع بالرجوع، وفاز فعلاً!

ويشرح الرسول بطرس مفهوم المسحية عن الحرية فيقول: «كأحرار وليس كالذين عندهم الحرية سُتْرة للشر، بل كعبيد لله» (ا بط ٢: ١١) وهنا يأتي التساؤل: هل نحن عبيد لله؟! أم عبيد للذة الجسدية؟! حتي ولو كانت سيجارة؟!

يقول القديس بولس: «ألستم تعلمون أن الذي تقدمون ذواتكم له عبيداً للطاعة، أنتم عبيد للذين تطيعونه. إما للخطية للموت، أو للطاعة للبّر» (رو ٦: ١٦). والآن مَنْ تطع فعلا؟! هل هو نداء الشهوة؟!، أم نداء صوت الرب، بالتحرر من عبودية اللذة؟!

إن ما تؤكد عليه هو أن الشرير الذي يتحرر من الوصية الألهية، خضوعا لأفكار إبليس، أو بناءً علي تفسيرات أعوانه (عن الحرية)، أو من أجل متعة جسدية وقتية، فلن يجد راحة الجسد، ولا إعتدال المزاج، ولا الإنسجام الدائم، ولا روقان الدم (من سيجارة). بل يجني مزيداً من العبودية، والحزن، والكآبة، وتعب الأعصاب. واسألوا المجربين لكل المسرات العالمية والرغبات الدنيوية (راجع سفر الجامعة).

وربما يقول أحدهم: «يا أخي لا تُبالغ، فالسيجارة ليست

خطية كبيرة إلي هذا الحد»!!.. إن هذا ظن كثيرين (للأسف) مما يعتقدون انه لا عقاب علي التدخين، ومن ثم فلا داعي إطلاقاً لهذا التزمت الديني!!، ونحن نرد بكل هدوء، إن مجرد أكل آدم وحواء من ثمرة إحدي أشجار الجنة، كان أمرا بسيطاً في ظاهره، ولكنه كان، في الواقع خطية مركبة، ومخالفة صريحة لقانون السماء، (عدم طاعة أمر الله). فصدر الحكم الإلهي بطردهما فوراً من جنة عدن، وتحملا كلاهما ـ نتيجة معصية الوصية الإلهية ـ بما حل عليهما من متاعب بدنية ونفسية في الدنيا، وتعرضهما للعذاب أبدي، لولا تدخُّل رحمة الله مع عدله، وتجسُّد المسيح الفادي، وتحُمله العقاب، علي الصليب. وتم إنقاذ آدم وذريته من الخطية الجدية.

ومن الجدير بالذكر أن المسيحية لاتُقسِّم الخطايا، إلي كبري وصُغري، ولا تفرق بين خطية وأخري (سواء بالقول أو بالفكر أو بالعمل) فهي كلها نوع واحد، وهو «التعدّي علي قداسة الله» (١يو ٣:٤)، الغير محدودة، وبالتالي يتحمل الغير تائب عقاباً غير محدود، مهما صورها الشيطان علي أنها أمر تافه، أو مهما بدت صغيرة، في نظر البعض: بقولهم

«السيجارة دي حاجة بسيطة!!». ولكن قانون السماء ينص علي أن: «من أخطأ في واحدة، صار مجرماً في الكل» (يع ٢: ١٠).

فالتدخين «عدم طاعة لله» واستجابة لرغبات الجسد الترابي، وميل واضح لتصديق أفكار عدو الخير، الذي يَهدف - في الواقع - إلي هلاك الروح والجسد، وقد شبهت تلك الشهوات: «بالثعالب الصغيرة، المفسدة للكروم» (نش ٢:١٥) إذ تتسلل الخطية... (التافهة في نظر البعض) خفية، إلي أعضاء الجسد الداخلية فتتلفها وتصيبها بالعطب، كما تفعل الثعالب الصغيرة، التي تتسلل بهدوء إلي بساتين الكروم، عبر الفتحات الضيقة للمياة في أسوارها. وبالمثل، يتسرب الدخان من الفم إلي الدم «فمعظم النار من مستصغر الشرر» (ومن أعقاب السجاير)! والثقوب الصغيرة. يمكن أن تُغْرِق السفينة الكبيرة.

وقد سمعت عن موظف كان يجمع السجاير من العملاء، دون أن يدخنها، ولكنه كان يعطيها - آخر النهار - للشغالة في البيت. وذات مرة أشعل واحدة، ثم تكررت المحاولة. وتعلق

بها، واستعبدته السيجارة حتي أصابته بتلف في عضلة القلب، وكانت سبباً مباشراً في وفاته! وليت غير المدخن لا يطيع ذلك الشيطان (الآدمي) الذي يعرض عليه أول سيجارة، فهي مقدمة لعبودية حقيقية، لتلك العادة الردية،

وقد قرأت رسالة منشورة، لطبيب ترك التدخين، منذ سنوات، ومما قاله: «عقدت العزم بقوة الإرادة الشديدة، علي أن أدخن آخر سيجارة في حياتي بعد العشاء... وكنت أقول لنفسي بصدق وإيمان - سوف أجرب وأنجح، وهيأت نفسي تماماً نفسياً ومعنوياً، وأعلنت لزملائي وأصحابي، إنني من ٩ فبراير سوف أدخل دنيا جديدة!!»... «ولابد أن أعترف أنه كان لوسائل الاعلام قوة خارقة. ومؤثرة علي العقل الباطن، في تأكيد بشاعة الأضرار، التي تصيب الإنسان من استمراره في التدخين.. ولا شئ يستطيع أن يساعد المدخن علي الإمتناع عن التدخين غير إرادته الشديدة (وقوة الايمان وعمل النعمة) التي يجب أن تخترق كل خلية من خلايا المخ، ثم تنبعث مشعة في جهاز الفكر الذي يسيطر علي الإنسان، لكي ترتد بإشعاعاتها إلي وجدان الإنسان، وعقله وقلبه وصدره، ويديه، وكل خلجة من خلجاته»

ويستطرد الكاتب ـ إلي محرر الجريدة، فيقول: «... كان مساء اليوم الأول عصبيا جداً، فقد طار النوم من عيني، وسيطر علي القلق ولكن صراحتك في الكتابة عن المعركة الشرسة، التي سيواجهها المدخن مع نفسه، جعلتني أعرف عدوي الحقيقي، وأحاول مواجهته بقوة! ولا تتخيل مدي الإحساس بالنجاح والسرور والسعادة، عندما انتصرت في هذه المعركة.. فقد شعرت إنني أفضل من كل الآخرين (المدخنين الذين لم يبدأوا المحاولة مثله). إنني شعرت براحة وقوة ونشاط واضح جداً، منذ أقلعت عن التدخين، وخصوصاً وإنني أقيم بالدور السادس، وتستلزم ظروف عملي النزول عدة مرات، في اليوم».

ويعلق المحرر علي تلك الرسالة بقوله: «صديقي... صديقتي.. يقول المثل: «إسأل مُجرباً ولاتسأل طبيباً.. فما بالك إذا كان المجرب طبيباً أيضاً!!».

وحول فاعلية قوة الإرادة ـ المستندة علي معونة الله ـ أذكر قصة أخري، موجزها أن رجلاً كان يدخن مائة سيجارة ويشرب أربعون «فنجان قهوة يومياً»! وجاء الوقت الذي أحس فيه

باختناق وضيق في التنفس. وذهب إلي الطبيب (وكان يونانيا) فنظر إليه الدكتور باستغراب وسأله عن التدخين وشرب القهوة،

فأقر المريض بالحقيقة المؤلمة، فصاح فيه الدكتور «غالينوس». وقال: «يا خبيبي روّخ موت، مش ممكن علاجك، إلا بعد ماتبطّل خالِص»!!

ونظر المدخن إلي كلمات الطبيب، وصمم أن يترك تلك العادة، التي تستعبده، وحطم علبة الدخان، وعاش بعد ذلك سنوات عديدة، وكان وجهة يشع نوراً، لأنه فرح كثيراً بالإنتصار علي تلك الشهوة المهلكة، فهل من مُقلدّ؟!

+ + +

د ـ من حيث أن التدخين عثرة للآخرين:

من أخطر الأمور في الحياة الروحية، عثرة الآخرين، عن طريق السلوك الشرير، أو بالأعمال التي تقدم قدوة سيئة للمحيطين بنا. غير أن كثيرين لا يلتفتون بإهتمام إلي خطورة نتائج العثرات، رغم أن السيد المسيح قد حمل بشدة، علي الأشخاص المعثرين لغيرهم، وصب عليهم «الويلات الكثيرة»

(مت ١٨: ٧ ـ ٩) وأعلن صراحة أنهم يسبقون غيرهم ـ من أعتي الخُطاة ـ إلي موضع العذاب الأبدي (مت ١٣: ٤)، وقال داود النبي: «..أما الذين يميلون إلي العثرات، ينزعهم الرب مع فعلة الاثم» (مز ١٢٥: ٥).وتزداد خطورة العثرة وأثارها الضارة، إذا كانت صادرة من المفترض فيهم القدوة الصالحة، والسلوك المستقيم، كالآباء والأمهات، والمعلمين، ورجال الدين، مما يؤثر ـ سلبياً ـ علي الصغار، وعلي ضعاف الإيمان. ويستغلها الشيطان ـ بمهارة كبيرة ـ لصالحه فيذيعها علي نطاق واسع، وفي زمن غير محدود، لكي يشكك في تعاليمهم ووعظهم ونصائحهم، ويوقع كثيرين في خطايا الإدانة، والمذمة والتشهير بالخُدّام المدخنين.

وقد يستغلها الأشرار في تبرير أفعالهم الخاطئة. أو في تقليدهم لهم بلا فهم، ولا وعي بالضرر الناتج. فيقول الشاب المستهتر: «أنا لست أحسن من أبي المدخن»، أو «لماذا تلزمني بترك التدخين، وها هو الخادم (الفلاني) يدخن بعد العظة!!» أو : «أنا أدخن مثل أستاذي (فلان)، الذي يشعل سيجارته في حجرة الدراسة»!!

بالمثل لا يقتنع المريض، بمنطق الطبيب الذي يأمره بسرعة الإقلاع عن التدخين، وهو نفسه يضع السيجارة (أو البايب) في فمه! وكذلك يستخف الشاب بنصيحة والده، حينما ينهاه عن الإقتراب من السيجارة فيما بعد، وهو نفسه يدخن بشراهة. وكيف يستقيم الظل، والعُود أعوجٌ؟!

ويذكر قداسة البابا شنوده الثالث، أن من المناظر التي لا تليق بالمسيحيين أن يدخل أحدهم إلي الكنيسة. وقد وضع في جيب قميصه علبة السجاير، بارزة أمام المصلين!!.

ونضيف إلي ذلك منظراً آخر يجب تجنبه أيضاً، وهو إشعال المدخن سيجارته، فور الخروج من الكنيسة (وربما ـ للأسف ـ بعد التناول من الأسرار المقدسة)!!

فيجب أن يكون كل المسيحيين «كاملين» (٢ تي ٣: ١٧) وغير معثرين لأحد، من قريب، أو من بعيد (فيلبي ١: ١٠): «فيري الناس أعمالهم الحسنة، ويمجدوا أباهم الذي في السموات» (مت ٥: ١٦). «ولا يُجدف علي الإسم الحسن بسبب تصرفاتهم، التي لا تُمجِّد الله» (رو ٢: ٢٤).

وقد أوضح الرسول بولس نتيجة عثرات الطعام والشراب فقال: «كل الأشياء طاهرة، لكنه شر للإنسان الذي يأكل بعثرة. حسن أن لا تأكل لحما ولا تشرب خمراً، ولا شيئاً يصطدم به أخوك، أو يعثر أو يضعف» (رو ١٤: ٢٠، ٢١). والآية الأخيرة بالذات. يمكن أن ندخل تحتها: أي شي آخر، معثر للناس، غير الخمر «مثل التدخين، والمخدرات» والمكيفات، والأدوية المخدرة، غيرها من «موبقات المدنية الحديثة (كالحُقن وحبوب الهلوسة).. الخ

وعلي هذا، يمكن أن نفهم قول الرسول بولس: «كل الأشياء تحل لي، لكن ليس كل الأشياء توافق (السلوك المسيحي). كل الأشياء تحل لي، ولكن ليس كل الأشياء تبني (نفوس الغير) لا يطلب أحد ما هو لنفسه (لأجل ملذاته) بل كل واحد ما هو للآخر.. فإن كنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئاً، فافعلوا كل شئ لمجد الله. كونوا بلا عثرة كما أنا أيضاً... غير طالب ما يوافق نفسي (مزاجي الخاص)، بل الكثيرين لكي يخلصوا، فكونوا متمثلين بي، كما أنا أيضاً بالمسيح» (ا كو ١٠: ٢٣، ١١: ١)، «لذلك إن كان طعام يعثر أخي،

فلن آكل لحماً (محللاً) إلي الأبد، لئلا أعثر أخي» (١ كو ٨: ١٣).

وعلي هذا الأساس، قدَّم الرسول نفسه «قدوة طيبة» لجميع المؤمنين، عندما قرر الإمتناع ـ بكامل حريته ـ عن أي طعام أو شراب مباح إذا رأى أنه قد يعثر أحداً من المسيحيين، في مناطق خدمته. كما ينهانا أيضا عن مجرد الذهاب، إلي الأماكن المعثرة للآخرين، معللاً ذلك بقوله «... فيهلك بسبب عملك (هذا) الأخ الضعيف (روحياً)، الذي مات المسيح من أجله، وهكذا تخطئون (بالتالي) إلي المسيح» (١كو ٨: ١٠ ـ ١٢).

وبهذه المناسبة نهيب بالخُدام، ورجال الله ـ علي كافة مستوياتهم الروحية ـ سرعة الإقلاع عن التدخين، والعمل علي إعطاء المثل، لمحاربة تلك الآفة الضارة، والخطية المؤكدة. حتي لا ينصب عليهم غضب الله الشديد، الذي تعرَّض له كل الخُدام المعثرين في العهد القديم «لان الذي يعرف أكثر يطالب بأكثر» (لو ١٢: ٤٨) ويقول المثل الانجليزي: «إن البقعة السوداء تظهر بوضوح علي الثوب الناصع البياض»!

وعلينا جميعاً أن نتأمل جيداً، وصية الرسول القائلة: «إفحصوا كل شئ، تمسكوا بالحسن، إمتنعوا عن كل شبه شر» (١ تس ٥: ٢١).

ولنسأل أنفسنا بكل أمانة. «ما هو شبه الشر هذا الذي ينبغي أن نمتنع عنه الآن، وأظن أن التدخين يدخل تحت هذا البند بكل تأكيد!

وليتنا نكون قدوة حسنة لأولادنا واخوتنا، ونور العالم، وملحاً للأرض (ت ٥: ١٣): فنربح النفوس، وننال المكافأة التي وعد بها الله الخدام، والآباء، والمعلمين الأمناء: «فمن عمل وعلّم، يُدعي عظيماً في ملكوت السموات» (مت ٥: ١٩). ونلاحظ هنا تقديم العمل الطيب، والقدوة الصالحة، علي عملية التعليم ذاتها.

+ + +

هـ ـ والتدخين مسئول أيضاً عن خطايا أخرى كثيرة:

وقد يقع فيها المدخن مباشرة، ومنها علي سبيل المثال لا

الحصر، خطايا الأنانية (محبة الذات) والكذب، والإسراف، وعدم الرحمة (القسوة) والبخل، والكبرياء، والظلم، والرشوة، والسرقة... الخ، وتفصيلها كالآتي:

التدخين والأنانية:

لاشك أن «محبة الذات أصل لكل اللذات» وعادة التدخين هي في الحقيقة محبة لإشباع بعض رغبات الجسد المختلفة (يو ٢: ١٥)! فهي إذن ، نوع من الأنانية! إذ يفضل الإنسان أن يدفع - أحياناً - عدة جنيهات شهرياً في شراء السجاير (أو المخدرات والمكيفات الأخري) ، لمجرد إشباع رغبته في التدخين، بدلاً من إنفاقها علي أطفاله، أو علي أهله، ومعارفه الفقراء الذين يحتاجون إلي كل مليم منها ، للحصول علي القوت الضروري، أو لشراء الدواء، أو لسداد ديونهم، وستر عُراهم.

وهو بهذا المسلك الأناني يسئ إلي نفسه، ويقسو علي أبنائه وذوي قُرباه، بحرمانهم من المساعدة المادية: «ومن يستطيع أن يفعل حسناً ولا يفعل، فتلك خطية له» (يع ٤:١٧) فليفطم الإنسان نفسه عن ملذات الجسد، وليُعط للفقراء:

«فيكون له كنز في السماء» (مت ٦: ٢٠).

وإن قال المدخن، أو السكير أو المدمن: «يا أخي أنا حُر في فلوسي أصرفها كما أريد!!». نجيبه بأن «المال الذي في يدك، هو هبة من الله لك، أي أنه وديعة (أمانة) عندك» (لو ١٦: ٢). «وسيحاسبك الله عن كيفية إنفاقه» بعد دفع نصيبه المقرر: «حسب وصيته» (ملاخي ٣: ١٠): فكيف تتصرف في مال الله؟!»

وفي الدنيا أمثلة كثيرة، لأناس مبذّرين (لو ١٥:١٣) يُسرفون في إنفاق كل دخلهم بدون حكْمة، علي ملذات الجسد، وعلي أصدقاء السوء، وفي أماكن اللهو، وفي شراء الطعام والشراب الضار بالصحة. أو بكميات تفيض عن حاجتهم الفعلية. ومع ذلك يقْتُرون علي المساكين ويسرقون نصيبهم في أموالهم (ملاخي ٣: ٨). وغيرهم يضعون المبلغ المستحق للرب، في ذيل قائمة المصروفات الشهرية، فيسددون كل ما عليهم للبقال، ولبائع السجاير، أو لبائع الخمور، والأقراص، والسموم، ولا يتبقّي لإخوة المسيح شئ!

ومن هنا كانت الدعوة، إلي أولوية العطاء لله. ومن

الأمانة نحو النفس، ونحو الغير، أن يحرم الانسان نفسه مما يشتهيه ويوفره لأوجه البر، فينال بركة عُظمي، ويحمي جسده الضعيف، من سموم التدخين والمكيفات.

... ألست معي ـ يا صديقي ـ أن هذا الوضع يتمشي فعلاً مع منطق العقل؟!

٢ ـ التدخين وخطية الكبرياء (التعالى والغرور):

عادة التدخين تشير أيضاً إلي كبرياء دفينة في القلب، إذ تري المدخن في خُيَلاته يضع «البايب» في فمه،أو يدخن سيجاره الطويل (الزنوبيا)، وينفث الدخان في الهواء، بكل عجب وزهو، متحدثا تارة عن نفسه وعن أعاله، أو مفتخراً بما يدخنه، وأن الصنف الفاخر الذي معه، يحصل عليه بطرقه الخاصة (من الخارج) ولديه مخزون كبير منه، وهو مالايستطيع أن يفعله غيره!!

وإذا ما قدّم له مضيفه سيجارة محلية (رخيصة الثمن، أو ضئيلة الحجم) إستخف به (في إستهزاء) وقد يُعنِّفه علي تدخين هذا النوع المتواضع من الدخان، الذي يتعب صدره شخصياً!!

ومن المؤسف أن يلجأ الشاب البرئ أو «الفتاة الساذجة»، إلي تدخين السيجارة مدفوعاً بإغراءات الأشرار، بعد ما يعزف له إبليس «لحن الكبرياء، بأنه لم يعد طفلاً، وأن السيجارة من شيمة الرجال»!! وليس ذلك بغريب، في زمن إنشغل فيه الآباء والأمهات، عن رعاية أولادهم وبناتهم، وعدم توجيههم إلي الوجهة السليمة، في تلك السن الحرجة، فيستمدُّون معلوماتهم من زملاء فاسدين، ويقلدونهم آلياً، دون نظر إلي نتائج أعمالهم الطائشة!

وهكذا امتلأت المدارس والجامعات بالمدخنين ـ من الجنسين ـ في غفلة من والديهم، وفي اقتناع بآراء فاسدة، من وسائل الإعلام، والثقافة الغربية المتحررة. وبذلك أصبحت السيجارة موضة جديدة، ورمزاً للمراهقة المعاصرة، ودليلاً علي الإنحراف والفراغ الداخلي، وفشل التعليم. وتراهم وقد تجمعوا بالعشرات أمام دور السينما الصباحية، وقد هربوا من مدارسهم، وكل منهم يشعل سيجارته، في كبرياء وغرور، وبطريقة تدعو للرثاء لعدم وجود رقيب أو حسيب!!

وقد أثبتت الدراسات الإجتماعية أن ٩٠٪ من المدخنين

المعاصرين قد تَعلّقوا بالسيجارة، وهم بعد أحداث، إشباعاً لغرورهم، وعلاجاً لمركب النقص فيهم. إذ توحي إليهم بالاعتداد بالذات وهذا يُفسّر لنا سر تباهي بعض المراهقين بها، أمام زملائهم، من الجنس الآخر، حتي أن أحدهم قال ذات مرة: «أريد أن أذهب إلي النار، لأتمكنَّ من إشعال سيجارتي هناك»!!

وإذا ما اكتشف الأب تعلقُ إبنه، بتلك العادة الذميمة، فإن كل ما يفعله ـ في ثورة غضبه ـ أن يُعنّفه بكلمات قاسية، أو يعاقبه بالضرب. وهي طريقة تجرح كبريائه، وتزيده إصراراً علي التمسُّك بالسيجارة، وقد يحرمه من المصروف اليومي، فيضطر المدخن الصغير، إلي أسلوب غير أمين للحصول علي المال، لشراء علبة السجاير التي يحرم نفسه من الطعام والشراب من أجلها!!

وقد يقودُ أسلوب معالجة المشكلة ـ بطريقة خاطئة ـ إلي إنطواء الشاب علي نفسه، وانزوائه بعيداً عن والديه، خوفاً من عقابهما، أو هرباً من لومهما، وتوبيخهما، أو تجنُّباً لسماع عظاتهما المملة، والمتكررة، بطلب ترك التدخين، دون إقتناع

داخلي من المدخن، مما يكون سبباً غير مباشر، في فشله في دراستـه، ويأسـه من إصـلاح حـاله، فـلا يجـد بجـواره سـوي السيـجارة، التي يحـرقـهـا بمـرارة، وينفث دخـانهـا في غضب وحسره، ولعلنا ننظر إلي هؤلاء نظرة الطبيب إلي «المريض»، المحتـاج إلي عـلاج، لاعقـاب، أو لوم، ونقـودهم للرب، وإلي أب إعتراف مختبر.

+ + +

٣ ـ التدخين وضعف الإيمان (فى وقت الأحزان):

نلاحظ أن بعض المُدخن، يلجأون إلي السيـجارة في وقت الأحـزان، والأمـراض، أو لإزالة أسبـاب التـوتر والقلق، أو للتخفيف من وقع الكوارث، ومحاولة نسيان الظروف الصعبة، التي يمرون بها!!

وهو بالطبع نوع من ضعف الإيمان، حيث يتكل هؤلاء علي «السيجارة» في محاولة فاشلة، للحد من معاناتهم النفسية، وينسـون الإلتـجاء إلي الله أساسـاً. وهو بالطبع، المصـدر الحقيقي للعزاء، والسلام القلبي، والراحة النفسية في وقت

الضيقات، والقادر وحده علي حل مشاكلنا ، حسب وعده الصادق: «تعالوا إليَّ ياجميع المتعبين والثقيلي الأحمال، وأنا أريحكم» (مت ١١: ٢٨). وقال أيضاً: «أدعني في وقت الضيق أنقذك فتمجدني» (مز ٥٠ : ١٥). وقول داود النبي المختبر «إلقِ همك علي الرب إلهك وهو يعولك» (مز ٥٥: ٢٢) فهل من مطيع لصوت الرب؟!

والواقع أن التدخين بشراهة، ولاسيما في وقت الحزن أو في الغضب) يزيد من كمية السموم في الدم ولا ينقِّيه (يروق) كما يتوهم البعض، إما جهلاً بكيمياء الدم، أو تقليداً أعمي للأشرار - في مثل تلك الأحوال ـ كما يري البعض في الأفلام، والتمثيليات (=لجوء الحزين والمتضايق، إلي السيجارة، أو الكأس) ـ أو كما يحدث عادة في سرادقات العزاء، من توزيع السجاير، والقهوة (السادة) علي المعزين، وهي عادة ضارة ينبغي محاربتها بشدة، وتفضيل تقديم كلمات روحية، نافعة للحاضرين، بدلاً من تقديم المكيفات!

+ + +

٤ ـ التدخين والحرمان من وسائط النعمة:

يوحي الشيطان الي المُدَخِّن، لكي يقدم الأعذار (الواهية)، لكي لا يصوم إنقطاعيا، أو لكي يمتنع عن التناول من الأسرار المقدسة، (التي يسبقها صوم ٩ ساعات). وتراه يقدم أعذاراً (مرفوضة) بقوله: «لا يمكنني أن أتناول من السر الأقدس، لأنه لابد أن أدخِّن سيجارتي المفضلة مع فنجان القهوة السادة علي الريق»!. كما أن المدخن لن يستطيع قراءة كلمة الله، أو الصلاة في الصباح الباكر، مادام يعطي الأولوية للعادة الشريرة.

ومع خطورة عادة التدخين علي الصحة العامة، لاسيما قبل الافطار صباحاً، فهي طاعة صريحة لرغبات الجسد الجامحة، وطاعة للشيطان، ومخالفة لقوانين الصوم الكنسي، وحرمان للإنسان من تناول غذاء الروح!!

وعلي المسيحي أن ينتهز فرصة الصوم المبارك، لكي يُقلع نهائياً عن التدخين، ويتدرَّب علي ترك أية عادة ضارة أخري، ويقدم إعترافاً بخطاياه، مع توبة صادقة، وعزم أكيد علي

ضبط النفس، ولجام اللسان، ووضع الحد للأهواء والنزوات المدمرة للجسد وبذلك يضرب عصفورين بحجر واحد.

فمتي تترك تلك العادة، التي تعيقك عن خلاص نفسك؟!

+ + +

٥ ـ التدخين وخطية الغضب (النرفزة):

كثيراً ما يغضب الأخ المدخن المسكين، إذا لم يجد السيجارة لسبب أو لآخر، فيثور بشدة. وقد ينعكس ذلك علي من هم حوله فيتفوه بكلمات لاتمجد الله. وبذلك يسقط في الخطية بلسانه، ويدفع غيره للسقوط بسببه. ومن ثم يكون حرمانه ـ مؤقتاً ـ من النيكوتين سبباً في تعب أعصابه. ولا يمكن أن تهدأ نفسيته، إلا بعد ما يجد ضالته المحبوبة، كطفل يصيح بصوت عالٍ، حتي يعثروا له علي لعبته!!

وقد روي أحد الوعاظ، أن إنساناً طلب سيجارة من زميل له، في وقت أزمة نقص السجائر، فأعلمه بأن مامعه لا يكفيه بالكاد. فثار المدخن في وجه زميله. وأشعل إبليس فتيل الغضب في قلبيهما، ووصل بهما الحد إلي أن قام أحدهما

٧ ـ التدخين وخطية الكذب:

الشاب المنكوب بداء التدخين، يلجأ إلي الكذب، للحصول علي ثمن علبة السجاير، فيدعي الطالب مثلاً، أنه في حاجة إلي شراء كتب، أو مصاريف الرحلات.. الخ!

وقد يكذب المدخن الصغير، إذا ما سمع عنه أبوه أنه يدخن. ويرجع هذا الكذب، إلي الخوف من العقاب، أو خوفاً من الحرمان من المصروف اليومي، ويضطر أيضاً إلي القَسَم (الحلفان) كذباً، والإستقامة هي الأساس السليم دائماً.

+ + +

٨ ـ التدخين وخطية الرشوة

تعتبر السيجارة من الوسائل السهلة لرشوة الغير، أو لقبول الرشوة من الغير، للحصول علي ميزة معينة، أو للتغاضي عن مخالفة قانونية، أو لتسهيل مأمورية، أو لتجنُّب تعقيد العملية، أو لتخطِّي بعض المراحل، أو عدم تعطيل صاحب المصلحة!!

فهي إذن «طُعْم» يستخدمه المدخن، من أجل إيقاع غيره

في خطية الرشوة، وقد يتم ذلك خطوة خطوة. إذ يقدمها طالب المصلحة للعامل المختص، فيرفض ـ الأخير ـ أخذها منه، في بادئ الأمر. ثم يضطر إلي قبولها بعد إلحاح، بعد أن يصورها له الشيطان علي أنها «مجرد رمز للتعارف»، أو «تحية عادية» من صديق لصديقه! وهكذا تبدو أمراً تافهاً، وليست مالاً، أو هدية ذات قيمة!!

وبعد ذلك تصبح من عادة الموظف المدخن، أن يتقبَّل السيجارة بسهولة، دون أن يؤنبه ضميره. ثم يتحوَّل الأمر، من مجرد الحصول علي سيجارة من العميل، إلي قبول علبة كاملة (رشوة)، ولاسيما إذا كانت من النوع الفاخر المستورد، الذي يسيل لعاب «المدخن» المسكين عليه.

ويزداد تكبيل المرتشي بقيد السيجارة، يوماً بعد يوم، إلي أن يطلبها بنفسه. ثم يتطور الأمر إلي ماهو أدهي وأمرّ، فيقبل العلبة، وهي محشوة بمبلغ من المال. أو بمادة مخدرة كما يروي البعض.

وهكذا تري أصحاب الأعمال والتجار، يحملون علب السجاير المستوردة، وهم أنفسهم لا يدخنون. وعندما تسألهم

وقتل الآخر!

+ + +

٦ ـ التدخين وعدم احترام الغير:

كان الناس ـ في الجيل الماضي ـ يحترمون الآباء والمعلمين والكهنه وكبار السن بصفة عامة. أما اليوم فقد تبدلّت الصورة، وأصبح الطالب يشعل السيجارة أمام معلمه (في لجان الإمتحانات)!!، وأصبح العاملون يدخلون علي رؤسائهم، وفي أيديهم السيجارة!! وقد يتجاسر البعض بلوم الموظفين، علي هذا التصرف الشائن أمامهم! وبعضهم الآخر، يبدي امتعاضه، وضيقه بنظرة، أو بإيماءة مُعَبِرة. عن رفضه هذا المسلك الغير أخلاقي.

وقد دهشت عندما رأيت شاباً، وهو يستخرج سيجارة من علبة والده. ويقوم بإشعالها أمامه دون أن يحترم الحاضرين ودون أن يوجه إليه الأب كلمة عتاب!!. «وفاقد الشئ لا يعطيه» كما يقولون.

+ + +

عن سبب ذلك، يذكرون لك ـ بكل افتخار ـ «إنها أسهل وسيلة لتسهيل أمورهم» نظراً لوجود أعداد قليلة، من ذوي الضمائر الواسعة (في المصالح الحكومية). وقد إنطبق عليهم وصف الكتاب بأنهم: «يُصَفُّون عن البعوضة ويبلعون الجمل» (مت ٢٣: ٢٤). ومادام الإنسان أسيراً للسيجارة، فقد يصبح أسيراً لخطية الرشوة بها أيضاً!!

أما الشخص الأمين، الذي يضبط نفسه عن التدخين. فهو يؤدي عمله في نزاهة وعفة يد، ومن ثم تبتعد عنه الشُبُهات. وإن عرض عليه صاحب مصلحة سيجارة. أسرع زملاؤه وقالوا له: «إنه لايدخن ولا يقبل سيجارة من أحد»

فإن امتنع الإنسان عن الأمور التافهة، إمتنع بالأولي عن الجسام،: «والأمين في القليل، أمين أيضاً في الكثير والظالم في القليل، ظالم أيضاً في الكثير» (لو ١٦: ١٠).

والخلاصة: ـ

إذن السيجارة تقود المسيحي المُدخِّن الي الوقوع في خطايا كثيرة هو في غني عنها، لو أنه تركها، (بالإستعانة بمعونة

الله)، وبذلك ينقذ نفسه من أضرارها في الدنيا، ومن محاسبة الرب له :

[في الأبدية (عن تلك العادة الذميمة)] .

والله لا يرحم من لا يرحم نفسه، من ضرر عاداته، ومن عثراته، وشهواته ولذّاته .

+ + +

الباب الثالث

هل الإتجّار في المُكيّفات خطية؟!

بعد أن تحدثنا عن أضرار السيجاره، لا يستطيع أحد أن يزعم أنها ليست خطية مميتة، أو ليست ـ علي أية حال ـ أمراً تافها!. وإذا كان الإنسان الذي يُغري صديقه، علي تذُّوق طعم السيجارة ـ لأول مرة ـ يعتبر «مُعثِراً لأخية»، حتي أنه دائماً يشير إلي تلك الساعة الحزينة التي إلتقي فيها المدمن بهذا الإنسان (= الشيطان) الذي ساعده علي التعلُّق بتلك العادة الشريرة، وهو يردِّد بأسيً وحسرة: «منه للهُ (فلان) اللي علمنّي التدخين!!» فما بالك بمن يبيع السجاير ليؤذي بها

صدور العشرات، ويسلب أموالهم كل يوم؟!

لاشك أن عقابه يكون أشد ممن يعطي «أول سيجارة»، وكذلك هناك عقاب سماوي صارم، لكل من يبيع الموبقات الأخري: (كالحشيش، والأفيون، والنشوق، والمعسل، والحقن والحبوب المخدرة... الخ).

وكانت المسيحية تحرِّم دخول الوثني «للإيمان المسيحي» إلا إذا غيَّر مهنته الشريرة، التي لا تتفق مع الإيمان الجديد. واختار مهنة يكتسب منها مالاً حلالاً.

وعلي نفس القياس، يمكن أن نقول أن المسيحية تمنع المسيحيين من صنع - أوبيع - السموم الحديثة، التي تضر بالجسم البشري. وقد ثبت بما لايدع مجالاً للشك - أن السيجارة تضر الإنسان مادياً وروحياً، وبالتالي فمن يساعد علي رواجها، وإعطائها لغيره أو بيعها في متجره، بهدف كسب المادة منها، فهو مخطئ إلي غيره، وغير محب (روحياً) لغيره.

هذا بالإضافة إلي أن بيع السجاير نفسه، قد يدفعه إلي

السقوط في خطايا أخري. فقد يضطر إلي الكذب علي الزبائن، بإخفاء ماالديه. وإنكار وجودها (في وقت الأزمات)، ويدفعه شيطان الطمع، لكي يبيع رصيده المختزن، بأزيد من السعر الرسمي (التسعيرة) مما يحرمه من الأبدية، ويوقعه تحت طائل القانون الوضعي أيضاً. وقد قرأت أخيراً عن حكم قضائي، صدر بتغريم ـ صاحب كشك سجاير ـ مبلغ ألف جنيه، لأنه باع علبة سجاير بأزيِّد من سعرها الرسمي، بخمسة قروش فقط!!

وعلي ذلك فالعقاب الأرضي والأبدي ينطبقان بالأكثر علي باعة الخمر، وتجار المخدرات، وباعة الأدوية المخدرة، بكافة صورها وأشكالها، لأنهم يمتصون دماء هؤلاء المرضي (المدمنين) المساكين، ويحرمون أبناءهم الصغار من قوتهم الضروري، وفي نفس الوقت، يحصلون علي «مال ظلم» لإيبارك الله لهم فيه، ولا يبارك في أولادهم، الذين ينفقونه عليهم. وقد يتم سجن هؤلاء، وضياع كل ما في حوزتهم، من أموال وممتلكات جمعوها من الإتجار في السموم، والأمثلة علي ذلك كثيرة جداً.

وقد سمعت أحد باعة الخمر، يسأل قداسة البابا شنودة الثالث عن رأى الكنيسة في بيع الخمور!! فأجابه قداسته بصريح العبارة: «أن بيعها حرام، ومكسبها حرام». ونصحه بسرعة تحويل محله (الخمارة)، إلي متجر لبيع سلع أخري، يكتسب منها رزقه ويصرف علي عياله، من الدخل الحلال، ويرتاح ضميره.

وقد تحولت عدة محلات لبيع الخمر بالقاهرة إلي بيع الأدوات الصحية، وهي أكثر ربحاً وأعظم نفعاً للناس. «وماذا يستفيد الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه»:؟ (مر ٨: ٣٦)

وتذكر الدسقولية (تعاليم الرسل) مايلي:

«خير للأسقف أن يتحفظ من أصحاب الحانات، الذين هم التجار (= في الخمور). لأنهم لا يتبررون من الإثم، ومن أجلهم يُبكِّت الله اليهود، علي فم إشعياء النبي (١ ش ١: ٢٢). لكي لا يقبلوا منهم شيئاً، لأن قرابين هؤلاء نجسة أمام الله» (الدسقولية باب ١٤: ٢٩).

ليت كل بائع سجاير مسيحي، يتحول إلي بيع أى شئ آخر، يدر عليه ربحا معقولا ، يرضي به. ولا يُغضب الله، ببيع مواد تضّر بأخيه الإنسان، وليس له عُذر بعد ، في خطيته، بعد اتضاح تلك الحقيقة الآن!!

كلمة ختامية:

بعد أن استعرضنا الأضرار الروحية والاجتماعية والاقتصادية التي تلحق بالمدخن، وما تسببه السيجارة من دمار للصحة وللجيب، للفرد وللأسرة... نقول بملء الثقة أن المسيحية تُحرِّم التدخين قطعياً ولا تسمح حتي بتدخين سيجارة واحدة في اليوم!!. وما نقوله ينطبق بالأكثر علي المواد الأخري، الأكثر ضرراً كالمخدرات والمسكرات، ولازلت أذكر بالحسرة سكيراً نصحته بالكف عن معاقرة الخمر، أو حتي التقليل منها ، فلم يطع النصيحة، ولم يسمع للتحذير، ولم يمر عام حتي فارق الحياة!! كما أصيب زميل بالسرطان لأنه رفض نصحيتي بترك التدخين، ومات في عدم طاعته.

والآن يتبقي لنا سؤال أخير يحتاج منا إلي وقفة وتأمل. وهو: **كيف أتحرّر من عبودية السيجارة؟!**

* بعض المدخنين لا يقتنعون بما يُقال عن السيجارة، إذ لم يصبهم منها أى ضرر بعد، وهؤلاء عليهم أن يشكروا الله علي ذلك، ويقفوا عند هذا الحد، ويتركوا التدخين، وإلاّ عانوا منه.

* وثمة كثيرون مقتنعون فعلاً بأن التدخين خطية، وعادة ردية. ولديهم النية للإقلاع عن التدخين، ولم يحاولوا بعد، لتخوّفهم من فشل المحاولة!!

* والبعض الآخر نجح في الإقلاع مؤقتاً، وظل هؤلاء أياماً - وربما شهوراً - بعيداً عن السيجارة. ثم عادوا إليها في لحظة ضعف (أو في ظروف صعبة)، وليتهم يجربوا مرة أخري، ويسنجحون بإذن الله، ويطلب معونته القوية.

* وهناك مدمنون يفُضِّلون «التقليل» من عدد السجاير يومياً. وعدم ترك التدخين نهائياً، وهذا خطأ شائع لا يمكن السكوت عليه

* وغيرهم يرون أن العلاج يكمن في ترك السيجارة «تدريجياً»، وليس دفعة واحدة، أي الإقلاع عن التدخين بطريقة: «التقسيط المريح» وقد ثبت عدم جدواها فعلاً!

* وهناك نماذج أخري نجحت في المحاولة، وتم التخلُّص نهائياً من مصادقة السيجارة، وهؤلاء يثبتون لنا أنه يمكن فعلاً هجر التدخين إلي الأبد (ولكن كيف تم ذلك) وغيرهم قد فشلوا في نفس المحاولة؟!

إنها ـ يا عزيزي ـ «نعمة الله القوية» التي تسند الإرادة البشرية الضعيفة. إذ أن فشل البعض في التخلُّص من سُلطان السيجارة، يرجع أساسا إلي إتكالهم علي ذواتهم فقط، أو علي قدرتهم الخاصة (قوة الإرادة أو العزيمة) وحدها. وليس علي النعمة الإلهية الفعالة، والمثمرة والاستعداد الفعلي للإقلاع.

فالله يقول (بمنتهي الوضوح) «بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً» (يو ١٥: ٥) «والله لا يعسر عليه شئ» (أر ٣٢: ٢٦). «وغير المستطاع لدي الناس مُستطاع لدي الله» (لو ١: ٤٧). وقال الرسول بولس: «أستطيع كل شئ في المسيح الذي يُقّويني» (فيلبي ٤: ١٣). إذن، أول خطوة في التخلص من عبودية السيجارة، أن تعرف الرب، وتُحبّه من كل القَلب، وجرِّب!!

فابدأ العلاقة مع الله فوراً، واذهب إلي بيته، بتوبة. وبتصميم علي عدم الرجوع إلي الخطية المحبوبة: (= المتكررة). وثق أن الرب سيُخلِّصك منها، ومن كل عادة ردية أخري (كالتدخين وخلافه)، ولابد أن ينصرك الله علي كل ما يضرك (مز ٢٨: ٧).

فالتوبة: «هي استبدال شهوة بشهوة» كما قال أحد القديسين. أي ترك لذات الجسد، ليحل محلها مُتعَة العشرَة مع الله، ولذة الاستمتاع بكلماته، وباجتماعاته، والاستعانة بوسائط النعمة، (صوم، صلاة، تناول، إعتراف) للتغلُّب علي حروب الشياطين، مع الابتعاد بأسرع ما يمكن عن مجالس الأشرار (المدخنين بالذات). وعدم التردُّد علي المواضع التي يكثُر فيها سماع الكلمات المثبطة للهمم، ومجابهة كلمات شيطان اليأس، بكل حزم بأنك ستنجح بإذن الله، مع ترديد وعود الله في الكتاب: «لاتخف، أنا أعينك» (١ش ٤١: ١٤)؛ «لا أهملك، ولا أتركك، ولا أنساك» (تث ٣١: ٨)... الخ.

ولا تتقاعس وتهمل وتؤجل التوبة، وتقول: «بعدين لما ربنا يريد»! فهو يريد خلاصك «الآن» (٢ كو ٦: ٢، عب ٣: ٧)

يريد أن ترتاح حالاً من الخطيئة، ومن نتائجها الردية (= تجرُّس، وتنجُّس، وتفلُّس). وثق يا حبيب، أن الله يُحرِّرك من عبوديتها المرُة، حينما تطرح ذاتك باتضاع، وتعلن ـ بدموع ـ أنك في حاجة ماسة إلي معونته، الآن قبل فوات الأوان.

وعلي أية حال، فإن لك مطلق الحرية، في أن تسمع وتطيع، ولك أيضاً الحرية الكاملة، في أن تُلقيِ بتلك الكلمات في سلة المهملات، وتظل علي حالك إلي يوم رحيلك!!

ومع ذلك فإن قلبي المحب لك، يدعوك ويرجوك، أن تعطي صوت العقل ـ بعض الوقت ـ لتفكر بحكمة في تلك الدعوة، وتقبل الكلمة، ليعمل الروح القدس في قلبك، فتعيش في لذَّة حقيقة، وليس في استجداء شهوة عابرة. تخُلِّف المرض، والهم، وتُهلك النفس والروح.

وأنا أهمس في أذنك: كم تكلفك الخطيئة؟! وكم تكلفك التوبة؟! فأيهما تختار؟!. فإن بدأت الجهاد من أجل الملكوت ومن أجل التخُّلص من العادات الضارة، فثق تماماً أن الله المحب، سيساعدك لكي تنتصر علي السيجارة، وعلي كل ما هو أصعب منها وأنت مُطالَب بالخطوة الأولي مع الله:

«فالذي خلقك بدونك، لا يُخلِصك بدونك»، كما قال القديس أغسطينوس (التائب).

وإذا ما أثار عدو الخير الحرب عليك، بأنك لن تستطيع التلخُّص من تأثير النيكوتين (أو الخمر) في الدم. فتذكَّر أن جهادك محدود جداً إذا قورن بجهاد الشهداء والقديسين، الذين تخلُّوا ـ أولا ـ عن كل لذات الدنيا المادية، من أجل متعة الأبدية. وبكل إصرار وعزيمة جابهوا العذابات الشديدة وسندُتهم المعونة الإلهية، فانتصروا في النهاية، ونالوا الأكاليل المعُدّة للمجاهدين. فالذي أعان هؤلاء قادر أيضاً أن يُعينك ، ويعطيك الغَلبَة علي السيجارة (أو الكأس) حسب وعده (رؤ ٢: ٧، ١١، ٣ : ٥، ١٢).

وإذا ما حاول إبليس التهويّل من صعوبة الإقلاع عن التدخين «أو من أية خطية»، أو أي عادة تسيطر عليك. فاقرأ معي كلمات الرسول بولس، التي عبرٌ فيها عن المصاعب الشديدة التي قابلت أولاد الله، والعقبات التي تخطوُّها بصبر وإيمان، وإصرار علي الإنتصار، ودعوته لنا أن نتمثل بإيمانهم وشجاعتهم (عب ١٣: ٧).

ويقول القديس بولس «إنهم بالإيمان: قهروا ممالك (=قوات

الشر الوثنية). نالوا مواعيد (من الله بالوقوف بجوارهم في عذاباتهم) سدوا أفواه أسود. أطفأوا قوة النار. تقوُّوا من ضعف (بنعمة الله)، صاروا أشداء في الحرب (الروحية). وآخرون عُذِّبوا ولم يقبلوا النجاة (من الآلام)، لكي ينالوا قيامة أفضل. وآخرون تجرَّبوا (من الأشرار) في هُزءٍ وجَلدٍ (بسياط بها كرات رصاص). ثم في قيود أيضاً وحبس (في سجون باردة) رُجِمُوا (بالحجارة) نُشِرُوا (= بالمناشير). ماتوا قتلي بالسيف».

ويخرج الرسول بتلك النتيجة: «لذلك نحن أيضاً إذ لنا سحابة من الشهود (عدد ضخم من الشهداء)، مقدار هذه محيطة بنا، لنطرح كل ثقل، والخطية المحيطة بنا بسهولة. ولنحاضر بالصبر في الجهاد الموضوع أمامنا. ناظرين إلي رئيس الإيمان ومكمله يسوع الذي من أجل السرور الموضوع أمامه، إحتمل الصليب... فتفكَّرُوا في الذي إحتمل. لئلا تَكِلُّوا وتخوروا في نفوسكم... لم تُقاوموا بعد حتي (سفك) الدم ، مجاهدين ضد الخطية... لذلك قَوِّمُوا الأيادي المُسترخِيَة (حياة الكسل)، والرُكَب المُخلَّعة (أي اتركوا تدليل الجسد) واصنعوا لأرجلكم مسالك مستقيمة» (عب ١١: ٣٣، ١٢: ١٣).

فإن كان هؤلاء الشهداء، قد انتصروا علي كل المحاربات العالمية، بالنعمة الإلهية، وبالجهاد المقدس (الإرادة والتصميم) والصمود في معركة الخطية إلي النهاية، فهل لا تقدر أنت أن تنتصر علي مُجرد سيجارة، ذات قُدرة ضعيفة جداً علي المقاومة؟!

إسمع كلمات الرسول بولس: « كل من يُجاهد يضبط نفسه في كل شئ... » وهو نفسه يعطي المَثَل، في الجهاد ضد رغبات الجسد بقوله: «أقْمعُ جَسدي وأستعبّده، حتي بعد ما كرزْتُ للآخرين، لا أصير أنا نفسي مرفوضاً» (١كو ٩: ٢٥، ٢٧).

+ + +

الباب الرابع

كيفية علاج الإدمان

أ ـ وفيما يلى برنامج أعدّه مُدخّن (تخلص من عبودية السيجارة) . ويقدمه للقارئ المدخن لتنفيذه كاملاً:

١ ـ إختيار وقت مناسب لترك التدخين: (ليس في يوم عصيب،

ولا في موسم عمل، أو جرد، أو مذاكرة وامتحانات).

٢ ـ إستبداله بعادة نافعة مساوية لها في قُوتِّها: (هواية محببة للنفس، رسم، رياضة، قراءة كتب روحية، إفتقاد).

٣ ـ ضرورة استبدال الأصدقاء المدخنين بآخرين روحيين: وأن يكون الإنسان جاداً في الإبتعاد عنهم، أو أن يأمرهم بحزم، بعدم التدخين أمامه، وإن غضبوا فليتركهم وشأنهم ويرحل عنهم.

٤ ـ تغيير الروتين اليومي: مثل التخلّي عن السيجارة، والقهوة علي الريق. وعدم الجلوس أو السهر في مكان يُذكِّرهُ بالتدخين، وكذلك عدم المرور في شارع إعتاد أن يشعل فيه سيجارته باستمرار (أو مكان التدخين السابق).

٥ ـ أن ينفق كل يتوفر له من ثمن السجاير، «في شراء أشياء نافعة» وأن يفتخر بذلك أمام الناس، كنوع من التشجيع له علي الإستمرار في ترك التدخين.

٦ ـ إن كان مُدمناً بشدة، فليأخذ أجازة طويلة من عمله، ويرقد علي ظهره، ويغمض عينيه، عندما يشعر بحاجته

للتدخين (تجنباً للصداع، ولف الدماغ). ويتأمل في موضوع روحي، موحيا إلي نفسه أنه كلما استمر أكثر، كلما شجعه ذلك علي الانتصار، علي تأثير النيكوتين!

٧ ـ عدم الانقياد وراء شهوة جسدية أخري: إذ لوحظ زيادة الشهية للطعام، بعد ترك التدخين. فلا يسرف في إلتهام الطعام، تجنباً لزيادة الوزن.

٨ ـ أن يطلب الله لكي يديم له الإستمرارية في عدم التدخين، وأن يستعين بوسائط النعمة، وأن يشعر بأنه يتجدد بإستمرار، ولا يصغي لشيطان اليأس.

٩ ـ إياك أن تتخاذل وتمد يدك لتأخذ سجارة واحدة، لئلا يضيع البرنامج كله. وانظر كأنك تحمل الصليب مع المسيح، واضبط نفسك (أدخل في عناد مع رغبتك في التدخين).

١٠ ـ في كل مناسبة أعلن أنك تركت التدخين، منذ مدة «كذا»، وانصح المدخنين بالسلوك مثلك، وتكلم معهم عن ضرر التدخين، وإمكانية تركه، وشعورك بالفخر لتخلصك من تلك العادة الضارة.

١١ ـ ضرورة أن تتم كل هذه الخطوات معاً، وفي وقت واحد، كشرط لا غني عنه، لنجاح البرنامج.

+ + +

ب ـ برنامج جمعية الإعتدال الدولية لمكافحة المسكرات والمخدرات: «تجربة الإقلاع عن التدخين، فى خمسة أيام» : ـ

وهي جمعية دولية مقرها واشنطن تأسست سنة ١٩٦٢. لمساعدة المدخنين علي التخلُّص من التدخين وتضم ٥ ملايين عضو في العالم الآن. ويعتمد برنامجها علي: ـ

١ ـ حث المدخن علي استجماع إرادته للإقلاع عن التدخين وتذكيره بمضاره (بالندوات والأفلام) والفوائد التي تأتي من تركه حيث أن كثيرين لا يعرفون الأضرار كلها. وتأكيد الإنسان لنفسه علي أنه قادر علي ترك السيجارة فعلاً (بنعمة الله بالطبع).

٢ ـ إتباع نظام غذائي معين: في الإفطار: تناول مقدار كبير من الفاكهة الطازجة، والخبز المحمّص والبيض المسلوق.

«وفي الغداء: يجب الإبتعاد عن تناول الطرشي والشطة والبهارات، والجبن الموضوع في المش، واللحوم المُتّبلة والمشروبات التي تدخل فيها الشيكولاته (كالكاكاو). والاعتماد علي الحساء (الشوربة) والخضروات والسَلطة والعصير، أما العشاء فيتكوّن من الخضر واللبن والجبن القريش والخبز المحمص. وعصير الفواكه، وتناول فيتامين «أ»، «جـ» بكثرة.

٣ ـ وللتغلُّب علي ما قد يشعر به الإنسان عند إقلاعه عن التدخين من بعض المضايقات (كالصداع. وازدياد الكُحة والاضطراب العصبي) يجب شرب الماء، والعصير بكثرة، قبل وبين الوجبات حتي يتخلّص الجسم بسرعة من النيكوتين.

٤ ـ شغل الفم باللبان أو قطع الحلوي.

٥ ـ الإبتعاد عن كل ما يُذكِّره بالسيجارة كالولاعة والطفاية والكرسي الذي إعتاد الجلوس عليه بعد الأكل، لأن الحديث الشيق في نفس الموضع يولد الرغبة في التدخين.

٦ ـ التنفس بعمق عند الإحساس بالشوق للسيجارة.

٧ ـ أخذ حمّام قبل النوم، وبعد الإستيقاظ.

٨ ـ المشي في الهواء الطلق.

٩ ـ الإبتعاد عن الأصدقاء المدخنين، أو الذين يكونون علي علم بإمتناع الشخص عن التدخين.

١٠ ـ تشجيع الممتنع، وعدم السخرية منه. وقد ثبت أن وجود جماعة يتحدثون عن الأضرار التي لحقت بهم. من التدخين يساعد علي إقلاع ٣٠ ـ ٤٠٪ منهم عن التدخين وهو ما يسمي بالعلاج الجماعي. وإعلم أن النيكوتين يتنقي من الدم في خلال أسبوع واحد، فهل تقاوم لمدة أسبوع، لتنتصر الي الأبد؟

والخلاصة:

إنه إذا ما قرر الإنسان سلوك طريق التوبة. وتسليم حياته في يدي الله، فإنه تعالي سيحرره من عبودية الخطية، وسيكون من السهل علي التائب أن يترك من نفسه التفكير في التدخين، ولن ينتظر أحد ينصحه بترك تلك الشهوة

الرديئة، لأن النعمة ستعمل فيه وتنُقّيه. والروح القدس هو الذي سُيبكّته علي كل ما لا يمجد الله (يو ١٦: ٨)، وسيتخلي طواعية، عن كل أصدقاء الشر. وسيمتلئ قلبه بلذة العشَرة مع الرب، وبالتالي سيتخلّي نهائيًا عن دور اللهو ووسائل الشهوة.

وتدليلاً علي ذلك، فقد اصطحب صديق متدين، شاباً بعيداً عن المسيح، وأتي به إلي إجتماع روحي، وكانت كلمة الله تدور حول فضيلة «الترك من أجل الله» (لو ٥: ٢٨).

وعملت النعمة في قلبه الحجري، ونخسه الروح القدس. فقام في حماس، وأعلن ـ أمام الجميع ـ تنفيذ تلك الوصية فوراً، وقال: «هاهي علبة السجاير، أول شئ أتركه. من أجل الله» وساعده الله، فانتصر علي ما هو أعظم من السجاير!!

وفي اجتماع آخر رأيت سيدة غنية، وهي تخلع سوارها الذهبي من يدها، وتُقدّمه الي رجل الله، بعد ما لمست الكلمة قلبها، فأحبّت الرب من كلَ القلب، أكثر من محبتها السابقة للفضة والذهب. وأنت ماذا تترك الآن؟ من أجل مَنْ أحبك، ومات من أجلك؟ هل تترك السيجارة فقط؟! أم تعزم علي أن تترك معها الخطية المحبوبة أيضاً (المكررة)؟

عزيزي.... من مصلحتك أن تترك العناد، وتبتعد فوراً عن الخطيـة، وتلقي بآخر سيجارة، وتُوَدِّع تلك العادة الضارة. ولاتشتريها أبداً بعد اليوم، ولا تأخذها من أحد، ولا تجامل علي حساب صحتك، أو علي حساب أبديتك. وكن إيجابياً، وصديقاً وفياً، وقدم لكل واحد «كلمة منفعة» بدلا من تقديم السيجارة قدِّم كلمة الله (الإنجيل) هدية للخاطئ وقدِّم هذه السطور هدية لمدخن، وقدِّم حصيلة هذا الشهر - من توفير ثمن السجاير - للفقراء والمساكين، تشعر بلذة وبفرح أعظم!!

وأنتِ يا أختي...

قدمي لمضيفتك «سيرة قديسة» لتتشجع وترجع إلي الرب فتكسبي نفساً غالية للمسيح (يع ٥: ٢٠) وتحفظي نفسك من خطية الإدانة وغيرها.

وليت كل من يقرأ هذه الكلمات، يُقدِّم المسيح للناس، بدلاً من تقديم ما يضرهم. وليت كل واحد يشغل فراغه، بعمل روحي نافع. وعلي كل مدخن أن يتناول فيتامين «أ» لكي يساعده علي تقوية الأغشية الضعيفة، التي أضرتها السيجارة (ومن الأكلات الغنية به «البليلة» باللبن في الصباح) وليته

يعزم علي ترك التدخين إلي آخر رجعة، فهل يستجيب لهذا النداء؟! أم يدخن لأخر نَفَس؟!

كلمة لغير المدخن:

أما أنت - أيها العزيز - فكن حكيماً واعياً، واعلم «أن الوقاية خير من العلاج» فلا تقْبل - بأية حال - أن تمتد يدك لتأخذ سيجارة (أو كأس أو مادة مخدرة) من صديق - أو زميل - يلح عليك، أو يُغريك بأن تُجرِّب مذاقها فهي مرّة وطعمها كريه. ولا تنخدع بالإعلانات التجارية بأنها: «سلسة». أو «بأن نكهتها لذيذة» فهذا كله من خداع تجار السموم، وكذب من اختراع عدو الخير، ويمكنك أن تتأكد من هذا الغش، عندما تقرأ علي حواف علبة السجاير، وفي ذيل كل إعلان: «إن التدخين ضار جداً بالصحة» فأيهما تطيع؟! ولمن تسمح؟ هل لنداء العقل والحكمة؟! أم لإلحاح الشهوة؟

وقد ذكر زحد القديسين لأحد الشباب بأن الإنسان لا ينبغي أن يُجرّب شيئاً قد أجمَع الناس علي ضرره، وخطره علي النفس. وليس هناك داعٍ من أن يُجربّه من جديد فهل يضع الانسان يده في «جُحْر» به ثعابين وعقارب، لكي يتأكد من أنه لن

تؤذيه؟!

وأنت في هذه السن، تحتاج إلي كل مليم من مصروفك اليومي، تنفقه بلا إسراف ولا تبذير، فيما يبني جسدك، ويُثقِّف عقلك وإن كنت في بداية حياتك العملية، إدخر جزءاً من دخلك الشهري، لينفعك فيما بعد. ولا تُطع المدخن المنحرف، وتُحزن قلب الأب، وتخالف وصايا الرب، وتتسبب في تغيير النظرة الممتازة، التي يكوِّنها المجتمع الكنسي عنك. ويتجنبك الأصدقاء، الذين يبتعدون عن مصادر العثرات.

وليس ببعيد عنك ما يفعله الطُلبة الأشرار، من إنزواء وانطواء بعيداً عن أعين الرُقباء. لماذا؟! لأجل تدخين سيجارة ضارة، أو لممارسة شهوة عابرة، وهكذا انطبق عليهم تعليل الكتاب: «أحبوا الظلمة أكثر من النور، لأن أعمالهم شريرة» (يو ٣: ١٩). وقال سليمان الحكيم «إن المعتزل يطلب شهوته».

ونصيحتي الأخيرة هي عدم الإنسياق (بسلبية واضحة). وراء الفاشلين، أو الفاسدين والمُحتقَرين، والمنبوذين من المجتمع، بل يجب التطلع باستمرار إلي المستقيمين،

وتقليدهم في سلوكهم السليم، فينجح الإنسان مثلهم، ويبني مستقبله علي أساس صحي متين. وحينئذ فقط سيشعر بالفخر والسعادة، لأنه ابتعد عن كل لذة وهمية، تجلب العار والمرار والدمار، وتترك الخاطئ فريسة لأشر الأفكار.

أيها القارئ المبارك

بدلاً من أن تتذوق طعم السيجارة، تذوّق حلاوة العشرة مع الله: «ذوقوا وانظروا ما أطيب الرب» (مز ٣٤: ٨) «تلذذ بالرب» (مز ٣٧: ٤) وتلك هي «شهوة الأبرار» السالكين في طريق الاستقامة، بكل أمانة ورجولة، بعيداً عن تدليل الجسد! وحتما سيجنون ثمار أعمالهم الصالحة - في الدنيا وفي الآخرة - تطبيقاً للمبدأ السمائي القائل: «إن الذي يزرعه الإنسان، إياه يحصد أيضاً، لأن من يزرع لجسده، فمن الجسد يحصد فساداً، ومن يزرع للروح فمن الروح يحصد حياة أبدية» (غل ٦: ٧، ٨).

وليتك يا عزيزي: «لا تجرب الرب إلهك» (تث ٦: ١٦) فلا تفعل المحظورات، وتقول ربنا يسترها! «فالله لا يساعد من لا يساعد نفسه» كما قال أحد القديسين!

بقيت كلمة أخيرة إلى الكنيسة : ـ

فهي الأخري، عليها مسئولية توعية الشباب، والشيوخ، بضرر تلك العادات، ومخالفتها للإيمان. ونقترح أن تقيم كل كنيسة ندوة عن مضار التدخين، وغيره من المكيفات والمخدرات والمسكرات

وحبذا لو تم تحييد «يوم معين» ـ من كل عام ـ يتقدم فيه المدخنون، ـ والمدمنون ـ إلي الرب، لكي يُقدِّموا إعترافاً وتوبة ويعلنوا استعدادهم القلبي، للإقلاع عن كل العادات الضارة. وقد نجحت هذه الفكرة بكنيسة القديسة دميانه بالهرم، وأقلع كثيرون عن التدخين وغيره.

هذا وقد قرأت أن: « جمعية السرطان الأمريكية» قد قامت بالإعداد «ليوم التدخين القومي»، علي مستوي الولايات المتحدة كلها، للعام السابع عشر، علي التوالي، وطُبقِّت نفس الفكرة في انجلترا وفي هذا اليوم (٩ فبراير) تُعلَن حملة إعلانية واسعة، للإقلاع عن التدخين لمدة ٢٤ ساعة كتجربة، ومن ينجح في ترك التدخين «ليوم واحد» يستمر في التجربة. وقد أمكن ـ هذا العام ـ إقناع تسعة

ملايين أمريكي بعدم التدخين يوماً واحداً، استمر منهم أربعة ملايين بعيداً عن السيجارة! ونجحت الجمعية البريطانية في إقناع مليون بريطاني، بهجر السيجارة أيضاً، وعدم تدخينها فيما بعد وهي فكرة جميلة، نتمني تطبيقها علي مستوي الجمهورية بإذن الله قريباً!

ونطلب من الرب، أن يُبارك هذه الكلمات، لتأتي بالثمار المطلوبة، ويقلع كل المسيحيين المستعبدين لعادات التدخين. وشرب الخمور، وإدمان المكيفات الأخري، قبل أن تقضي عليهم ويخسروا أبديتهم!

ولله الحمد والشكر، من الآن وإلي الأبد. آمين.

+ + +

تم بحمد الله

الفهرست

الموضـــوع	الصفحة



هذا الكتاب

يتناول موضوع عـادة رديئـة، وذات أضرار كثيـرة، وهـى «التدخيـن» كمـا يتناول أيضا رأى المسيحية فى «الخمر والمسكر». مع توضيح مفهـوم الحـلال والحـرام فى المسيحيـة، والأسـاس الذي يقـوم عليـه السمـاح والتحريم. ويتعرض الكتاب بالتفصيـل لأضـرار التدخيـن الصحيـة والاقتصـادية والأدبية والروحيـة، وهل الإتجـار فـى المكيفـات خطيـة؟

كما يتنـاول العـلاج العملى للتدخيـن، بطـريقة ناجحة طبقَّهـا كثيـرون، وأفلحوا فى الإقـلاع عن تلك العادة الخطيرة ويمـكن أن يهديه كل إنسان الى كل مدخـن، ولغير المُدخن أيضاً حتـى لا يطيع صوت من يُغـريه بالتدخيـن اللعيـن، فالوقاية ... ر مـن العـلاج.

الموسوعة القبطية الشاملة

٣

مكتبة المحبة ٣٠ شارع شبرا - القاهرة - ت : ٥٧٨٢٩٣٢ - ٥٧٥٩٢٤٤ فاكس : ٧٧٧٤٤٨